Bakalářská práce

2023 **Kamila Chládková, DiS.**

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Bakalářská práce

NOVODOBÉ ZÁVISLOSTI

Autor práce: Kamila Chládková, DiS.

Vedoucí práce: Ján Mišovič RSDr. CSc.

Studijní program: Sociální a charitativní práce, kombinované studium

2023

Prohlášení

„Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.“

Datum: …… Podpis: ……

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce Jánu Mišovičovi RSDr. CSc. za milou a rychlou komunikaci, cenné nápady a rady, odborné vedení, za ochotu a vstřícnost. Bylo mi ctí spolupracovat s takto vzdělanou, pečlivou a zodpovědnou osobou. Zároveň bych chtěla poděkovat za velkou podporu mé rodině.

Obsah

ÚVOD 7

1 ZÁVISLOST 9

1.1 Obecná charakteristika závislosti 9

1.2 Definice závislosti 9

1.3 Faktory a znaky závislostí 10

2 NOVODOBÉ (NELÁTKOVÉ) ZÁVISLOSTI 13

2.1 Kdo je ohrožen nelátkovou závislostí 13

2.1.1 Léčba nelátkových závislostí 14

2.2 Skupiny nelátkových závislostí 14

2.2.1 Rozdělení behaviorálních závislostí 15

3 ZÁVISLOSTI SPOJENÉ S POUŽÍVÁNÍM MÉDIÍ A MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ 16

3.1 ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ NA INTERNETU (Netolismus) 16

3.1.1 Definice 16

3.1.2 Příčiny návykovosti 17

3.1.3 Následky problémového užívání PC a internetu 17

3.1.4 Jak závislosti předcházet 18

3.1.5 Léčba 18

3.1.6 Dítě a internet 19

3.1.7 Vyhodnocení situace 21

3.2 ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ K MOBILNÍMU TELEFONU (Nomofobie) 22

3.2.1 Definice 22

3.2.2 Kritéria, příznaky 22

3.2.3 Příčiny návykovosti 23

3.2.4 Jak závislosti předcházet ... 25
3.2.5 Léčba ... 25
3.2.6 Mobilní telefon a dítě ... 27
3.2.7 Vyhodnocení situace ... 27
4 PRAKTICKÁ ČÁST ... 30
4.1 Cíl výzkumu ... 30
4.2 Výzkumná otázka ... 30
4.3 Metoda výzkumu ... 30
4.4 Hypotézy ... 31
4.5 Výsledky šetření ... 31
4.6 Vyhodnocení předem stanovených hypotéz ... 44
ZÁVĚR ... 45
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ ... 47
Knižní zdroje ... 47
Internetové zdroje ... 48
SEZNAM ZKRATEK ... 50
SEZNAM GRAFŮ ... 51

ÚVOD

Téma bakalářské práce, novodobé, odborně nelátkové či behaviorální závislosti bylo zvoleno z toho důvodu, že se díky rozvoji moderních technologií stává v současné době stále více aktuální. Cílem bakalářské práce je vymezit problematiku závislostí především závislostí behaviorálních spojených s chováním na internetu a zjistit, jak tyto závislosti ovlivňují nejmladší generaci. Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, část teoretickou a praktickou.

Závislost vzniká do značné míry vlivem prostředí a okolností (stres, deprese, nedostatek osobních kontaktů, nedostatek koníčků, zdravotní problémy ….). Za velmi vážný a stále prohlubující se společenský problém jsou dlouhodobě považovány především drogy a alkohol. V šedesátých letech 20. století se naši rodiče mohli setkat jen s těmito závislostmi. Snad každý člověk dnešního moderního světa je na něčem více či méně závislý. Někteří lidé holdují kávě, někdo nikotinu, někdo si život nedokáže představit bez ranního běhu či odpoledne strávené v posilovně. Ne všechny závislosti musí člověku vyloženě škodit. Na první pohled nevinné se tak každému mohou zdát i nelátkové závislosti.

Informační technologie, osobní počítače a mobilní telefony představují nedílnou součást našich osobních i pracovních životů. Bez moderních technologií se již neobejde většina průmyslových podniků, můžeme se s nimi setkat v zemědělství, zdravotnictví, školství, dopravě, usnadňují práci bezpečnostních složek státu.

Většina z nás však zapomněla, kde je jejich místo. Čím víc jsme na používání informačních technologií závislí, tím větší je riziko, že začneme žít spíše jen virtuálně, v sociální izolaci, bez skutečných přátel, bez možnosti prožívat reálné události a radovat se z nich.

Děti vyrůstají a jsou obklopeny online světem. Většina z nich má k dispozici počítač, notebook, herní konzoli, tablet, mobilní telefon a další podobná zařízení. Dalo by se říci, že se do světa digitálních technologií narodily a nedovedou si svět představit bez nich a bez připojení k internetu.

Mnozí vidí v používání mobilních telefonů, tabletů, počítačů a ostatních podobných zařízeních jen samá pozitiva. Moderní technologie člověku usnadňují práci, vzdělávání, komunikaci s okolím. Dospělí se dostávají do „pasti“ těchto technologií. Bohužel se do této situace dostávají i děti a jejich věkový průměr se neustále snižuje.

V bakalářské práci jsem se zaměřila na oblast novodobých závislostí postihujících stále širší věkovou skupinu osob a to netolismus (závislost na internetu) nomofobii, (závislostní chování k mobilnímu telefonu). Teoretická část se neorientuje na konkrétní věkovou kategorii, ale pokusila jsem se vytvořit přehled toho, jak se jednotlivé závislosti projevují, kterou věkovou skupinu postihují nejvíce, a jak je možné s nimi bojovat. Cílem této bakalářské práce je zjistit, jak jsou užíváním mobilního telefonu a internetu ovlivněny děti na základní škole. Snažila jsem se zjistit, jak velká je fixace vybrané skupiny dětí k jejich mobilnímu telefonu a připojení k internetu a analyzovat rizika, která jim vlivem nadměrného užívání mobilního telefonu a internetu hrozí. Současně jsem chtěla zjistit, jak přístup k mobilnímu telefonu a internetu ovlivňuje věk dětí.

Z dostupné odborné literatury, odborných publikací a zveřejněných článků jsem zjišťovala odborný, ale i laický pohled na tuto problematiku. Každá z kapitol této části bakalářské práce pojednává o jednom z vybraných fenoménů novodobých, nelátkových závislostí. V podkapitolách se věnuji jejich přiřazení k jednotlivým věkovým skupinám, nebezpečnosti, prevenci a způsobům, jak je možné tyto závislosti léčit.

V praktické části se věnuji již vybrané skupině, a to skupině dětí na druhém stupni základní školy. Práce je zaměřena na setkávání adolescentů s kyberprostorem. Důvodem tohoto zaměření je skutečnost, že stále více dostupné moderní technologie ovlivňují vývoj jedinců, počet adolescentů pohybujících se v kyberprostoru narůstá a zejména tato věková skupina je skupinou rizikovou ve vztahu například ke kyberšikaně či závislostnímu chování. Pro účely lepšího srovnání toho, jak se s věkem dětí mění přístup k moderním technologiím a jejich zájmy a čas strávený v tomto „světě“ jsem použila vybranou skupinu dětí na prvním stupni základní školy, a to dětí ze 4. ročníku.

V práci jsem se opírala o publikace zejména autorů Alter Adam, Nešpor Karel, Sieberg Daniel, Spitzer Manfred, Ševčíková Anna, Vacek Jaroslav a Vondráčková Petra.
.

1 ZÁVISLOST

1.1 Obecná charakteristika závislosti

Člověk od nepaměti pátrá po možnostech, jak zvýšit pocit uspokojení, štěstí a slasti, jak se vyhnout pocitům bolesti a samoty. To může u některých jedinců vést ke vzniku příznaků závislostí. Ty se podle Kudrleho projevují oslabeným ovládáním, nutkavou potřebou pokračovat v činnosti nebo látce, ke které si jedinec vyvinul závislost. To vede k neustálému udržování totožného chování i přes závažnost důsledků, které to přinášejí. Při porušení tohoto vzorce dochází u jedince k podráždění, změnám nálad a osobních vlastností.[1]

„Závislost na návykových látkách a behaviorální závislost jsou si v mnoha ohledech velice podobné. Aktivují stejné oblasti mozku a často mají původ ve stejných lidských potřebách: potřebě sociálních vazeb a podpory, mentální stimulace a pocitu efektivity.“[2]

Miliony abstinujících alkoholiků se dokážou vyhnout barům, ale lidé léčící se ze závislosti na internetu jsou nuceni používat e-mail. Čím dál tím méně moderních povolání se neobejde bez používání počítače a smartphonu.

1.2 Definice závislosti

Tématem závislosti se dlouhodobě zabývá WHO, jejíž definice závislosti zveřejněná v roce 1964, bývá považována za první ucelenou definici tohoto problému. Z této zprávy vyplývá, že závislost je stavem opakované až notorické intoxikace způsobeným užíváním drogy/látky. Tento stav se projevuje nepřekonatelnou touhou nebo nutkavou potřebou neustále užívat substanci a zajistit si ji jakýmikoli prostředky.

Závislost a syndrom závislosti jsou formulovány v Mezinárodní klasifikaci nemocí ICD-10 jako souhrn behaviorálních, kognitivních a fyziologických jevů, které se rozvíjí po opakovaném použití látky a který typicky představuje následný projevy:

Intenzivní touha použít látku, narušení kontroly nad jejím použitím, trvající používání i přes nezdravé následky, užívání látky má prioritu před všemi ostatními činnostmi a povinnostmi, rostoucí snášenlivost a špatné nálady při nouzi či zanechání užívání.

Mezinárodní klasifikace nemocí upozorňuje na fakt, že při závislosti má pro osobu používání určité látky prioritu před ostatními úkony, kterých si dříve vážil.

„Závislost je chování, které přináší okamžité uspokojení, má tendenci být opakováno. Při častém opakování se pak z dlouhodobého hlediska stává zvykem či návykem i navzdory tomu, že má negativní následky. V posledních desetiletích je v psychiatrické literatuře trend rozšířit pojem závislost z látkových závislostí i na behaviorální (nelátkové) závislosti. Tento trend je mimo jiné reflektován i v nedávno

---

[1] Srov. KUDRLE, S. *Psychologie závislosti a kodependence*, s. 106-107.
[2] ALTER A. *Neodolatelné*, s. 18

vydané DSM-5 a v připravované MKN-11. Důvodem pro společnou klasifikaci těchto poruch je skutečnost, že sdílejí některé společné znaky, které lze rozdělit do čtyř základních oblastí: genetické, neurobiologické, osobnostní a klinické charakteristiky. Zároveň vykazují vysokou míru vzájemné komorbidity, přibližně u třetiny až poloviny osob trpících některou nelátkovou závislostí je také diagnostikována jiná látková či nelátková závislost.“[3]

Zde tedy lze říci, že návykové a impulzivní poruchy sdílejí fenomenologicky podobnou definici jako látkové závislosti, jen předmětem závislého chování není návyková látka ale určitá činnost.

1.3 Faktory a znaky závislostí

U závislostí klinická psychologie obvykle rozlišuje 5 hlavních faktorů:

Hlavní vzorec chování, změny návyků, bažení (craving), kompulse (nutkavé opakování) a poruchy pozornosti a fyzická závislost.

„Definitivní diagnóza závislosti by se obvykle měla stanovit pouze tehdy, jestliže během jednoho roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů:

a) silná touha nebo pocit puzení užívat látku;

b) potíže v sebeovládání při užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo množství látky;

c) tělesný odvykací stav. Látka je užívána s úmyslem zmenšit příznaky vyvolané předchozím užíváním této látky, případně dochází k odvykacímu stavu, který je typický pro tu kterou látku. K mírnění odvykacího stavu se také někdy používá příbuzná látka s podobnými účinky;

d) průkaz tolerance k účinku látky jako vyžadování vyšších dávek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolanému nižšími dávkami;

e) postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšení množství času vyhrazeného k získání nebo užívání látky nebo zotavení se z jejího účinku;

f) pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků.“[4]

Z výše uvedeného jasně vyplývá, že například závislost na mobilu, internetu, práci, nakupování či porucha příjmu potravy, nejsou závislosti v pravém slova smyslu. Tyto návykové choroby mají ale se závislostmi na psychoaktivních látkách mnoho společného.

---

[3] VACEK, J.; VONDRÁČKOVÁ, P. *Behaviorální závislost: Klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie*, 2014
[4] NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*, s. 18

„Klinická pozorování i experimentální studie ukazují, že ve sklonech k rozvoji závislosti (a to jak látkové, tak nelátkové) existují významné individuální rozdíly a zároveň některé společné osobnostní charakteristiky na biologické, psychologické i sociální úrovni. V zásadě lze konstatovat, že existují obecné vrozené predispozice k rozvoji závislosti, které lze sledovat na úrovni neurobiologické a osobnostní (temperament),dále společné rizikové faktory prostředí (socio-demografické charakteristiky, rodina a sociální okolí), a konečně že psychologický mechanizmus prožívání závislostního chování (intoxikace nebo expozice danému chování) a udržování závislosti je pro všechny typy závislostního chování obdobný.“[5]

Látkové i nelátkové závislosti mají tyto společné charakteristiky:

- Osoba není schopna odolávat podmětům
- Před započetím zdraví škodlivého jednání se dostavuje touha ale zároveň i strach.
- Osoba je nucená dávky zvyšovat, pokud tak neučiní, dostavují se negativní nálady, deprese …….

Látková závislost je závislost na látku (substanci), tj. například na nikotinu, drogách a alkoholu. Oproti tomu jsou nelátkové závislosti závislostmi na určitém druhu chování.

V Mezinárodní klasifikaci nemocí je bažení popsáno jako “silná touha nebo pocit puzení užívat látku nebo látky”. Bažení ovšem souvisí i s dalšími znaky závislosti jakou jsou zhoršené sebeovládání nebo to, že někdo v náruživém chování pokračuje navzdory škodlivým důsledkům, které jsou mu známé. Bažení je v podstatě také součástí definice patologického hráčství podle mezinárodní klasifikace nemocí (doslova se tam uvádí: “Postižení popisují intenzívní puzení ke hře, které lze těžko ovládnout spolu se zaujetím myšlenkami a představami hraní a okolností, které tuto činnost doprovázejí.”[6]

Znaky závislostí se zabýval Nešpor a definoval několik příznaků, jak se závislost u jedince projevuje. Mezi tyto příznaky patří například narušené sebeovládání, zvyšující se tolerance na látce ve vztahu k jejímu častému užívání, opomíjení ostatních činností či zájmů, které jedinec dříve vykonával, což má dopad na jeho společenský život. Dalším příznakem je také potřeba příjmu látky i přes škodlivé zdravotní následky. V případě výpadku příjmu látky dochází k tělesné reakci.[7]

Světová zdravotnická organizace (WHO) připravila 11. revizi MKN (Mezinárodní klasifikace nemocí. Tato revize byla schválena na 72. Světovém zdravotnickém zasedání v květnu 2019. Její platnost je od 1.1.2022 s tím, že ještě následuje pětileté přechodné období. Tato revize do poruch souvisejících se závislostním chováním (nutkavé hráčství)

---

[5] VACEK, J. *Nelátkové závislosti. Behaviorální závislosti*, s. 17-18
[6] NEŠPOR, K.; CSÉMY, L. *Bažení (craving). Společný rys mnoha závislostí a způsoby zvládání*, s. 5
[7] Srov. NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost. Současné poznatky a perspektivy léčby*, s. 9-20

zařazuje hraní on-line a off-line her. Do této skupiny dle daných kritérií lze zahrnout i poruchy spojené s užíváním internetu.[8]

[8] Srov. MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. *Světová zdravotnická organizace schválila jedenáctou revizi Mezinárodní klasifikace nemocí*, 2019

2 NOVODOBÉ (NELÁTKOVÉ) ZÁVISLOSTI

Následující kapitoly jsou již zaměřeny pouze na závislosti, které jsou předmětem mé práce. V této kapitole budu čtenáře seznamovat s tím, jak se jednotlivé závislosti projevují a v následujících kapitolách poté vybrané druhy těchto závislostí dopodrobna rozeberu a mým cílem bude upozornit na jejich projevy, příčiny a případné důsledky.

Tyto závislosti jsou závislostmi na činnosti. Osoba závislá na dané činnosti vykazuje mnoho společných znaků s osobou závislou na návykových látkách. V tomto případě jde o skupinu závislostí psychických. V počátcích se člověk cítí velmi příjemně. Časem se rozvíjí dychtivé nutkání po zopakování činnosti, která směřuje k cíli, kterým je příjemný prožitek. Snad každý dnešní člověk je na něčem více či méně závislý.

„Závislost si lze vypěstovat v podstatě na jakémkoliv chování, které přináší uspokojení.“[9]

Kromě názvu nelátková závislost je používán též název novodobá závislost, behaviorální závislost, nechemická závislost, nedrogová závislost či závislost bez substancí nebo závislosti na procesech.[10]

„Nové závislosti nevyžadují použití žádné látky a nevpravují člověku do těla žádné chemické substance, jsou ale tak dobře navržené a podmanivé, že dokáží vyvolat stejný efekt. Některé z nich jsou staré, například hazardní hry nebo cvičení a jiné jako třeba seriálové maratony nebo používání smartphonů, jsou poměrně nové. Všem je však čím dál těžší odolat.

Skrývat behaviorální závislost je velice snadné – mnohem jednodušší než skrývat užívání návykových látek. Můžou celé roky probíhat bez povšimnutí. Proto jsou tak nebezpečné.“[11]

Nelátkovou závislost je možné si vypěstovat kdekoliv a na čemkoliv, aniž bychom na to byli připraveni nebo o tom měli povědomí.

2.1 Kdo je ohrožen nelátkovou závislostí

U tzv. novodobých závislostí je možno říci, že ke zvýšení ohrožení tímto druhem závislostního chování dochází u těch jedinců, kteří mají narušenou schopnost užívat si dobrých pocitů prostřednictvím známých impulsů. U této skupiny lze sledovat jisté rodové dispozice. Vyskytuje se u nich například snížené sebevědomí, často propadají stresu a depresím. Mohou to být, ale i jedinci se zdravotním postižením. Z tohoto výčtu není možné stanovit jediný původ představovaných závislostí.

---

[9] VACEK, J. *Nelátkové závislosti. Behaviorální závislosti*, s. 10
[10] Srov. VACEK, J.; VONDRÁČKOVÁ, P. *Behaviorální závislost: Klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie*, 2014
[11] ALTER, A. *Neodolatelné*, s. 15-16

V dnešní době je na závislost pohlíženo jako na nemoc. Počty postižených jedinců lze jen těžko odhadnout. Tyto závislosti bývají skryté na první pohled je nelze odhalit, viditelně neničí lidský organismus látkami, které lze objevit. Nelátková závislost tedy může v člověka probíhat delší čas a k jejímu odhalení dochází až ve velmi pokročilém stavu.

2.1.1 Léčba nelátkových závislostí

V rámci terapie behaviorálních závislostí se užívají identické způsoby jako u závislostí látkových.

„V odborné literatuře lze najít odkazy na úspěšné využití kognitivně-behaviorálních, motivačních, psychodynamických a psycho analytických přístupů, rodinné terapie či svépomocných programů. V současné době neexistuje žádná farmakoterapeutická léčba schválená pro nelátkové závislosti, ale v literatuře lze najít zmínky o úspěšném využití naltrexonu v léčbě patologického hráčství, kleptomani či závislosti na internetu, antidepresiv SSRI v léčbě závislosti na internetu i patologického hráčství, či antikonvulzivum topiramát v léčbě patologického hráčství a záchvatovitého přejídání.“[12]

Nalterxon je lék používaný nejčastěji při léčbě závislosti na alkoholu či opiátech. Tento lék se ale nepoužívá v naléhavých případech předávkování, ale dlouhodobě pro celou léčbu. Antidepresiva SSRI jsou nejčastěji předepisovaná antidepresiva, která působí na selektivní inhibitory zpětného vychytávání serotoninu (hormonu štěstí a radosti).

„Jeden zásadní rozdíl v léčbě látkových a behaviorálních závislostí je ve stanovení cíle léčby. S výjimkou patologického hráčství jde často o aktivity (jídlo, sex, internet, telefony), které jsou běžné, a někdy i životně důležité, proto není zcela možné si za léčebný cíl zvolit úplnou abstinenci.“[13]

2.2 Skupiny nelátkových závislostí

Nelátkové závislosti, které lze dát do souvislosti s vývojem a modernizací společnosti
a s vyššími nároky kladenými na jedince, je nepřeberné množství. Podle toho, k čemu se tyto závislosti vztahují je lze rozdělit na dvě skupiny:

- Závislosti behaviorální - gambling (závislost na patologickém hraní hazardních her), oniománie (závislost na nakupování), workoholismus (závislost na práci)
- Závislosti spojené s moderními technologiemi (počítač, mobil, televize,…).

---

[12] VACEK, J.; VONDRÁČKOVÁ, P. *Behaviorální závislost: Klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie*, 2014
[13] VACEK, J.; VONDRÁČKOVÁ, P. *Behaviorální závislost: Klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie*, 2014

„Skupina nových, dosud nezařazených behaviorálních závislostí je mnohem širší a paleta potenciálních poruch koresponduje v plné šíři se všemi lidskými aktivitami, neboť závislost si lze vypěstovat v podstatě na jakémkoliv chování, které přináší uspokojení. V souvislosti s rozvojem moderních (zejm. informačních) technologií, konzumní společnosti a orientací západní společnosti na výkon lze rozlišit následující kategorie: technologické závislosti (počítače, internet, hry, mobily, televize, hudba atd.), závislost na nakupování (oniománie), závislost na práci (workoholismus) a sebepoškozování. Existuje samozřejmě nepřeberná plejáda dalších možných aktivit, na nichž lze získat závislost.“[14]

2.2.1 Rozdělení behaviorálních závislostí

- **Závislosti behaviorální, související s „kultem těla“**

Anorexie, Bulimie, Záchvatové kompulzivní přejídání, Dietování, Ortorexie, Bigorexie, Drunkorexie, Tanorexie, Semirexie

- **Závislostní chování související s konzumní, na výkon orientovanou společností**

Workoholismus, Oniománie

- **Závislostní chování související s moderními informačními a komunikačními technologiemi**

Netholismus, Nomofobie (Těmito závislosmi se dále podrobně zabývám v samostatné kapitole), Gambling.

[14] VACEK, J.; VONDRÁČKOVÁ, P. *Behaviorální závislost: Klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie*, 2014

3 ZÁVISLOSTI SPOJENÉ S POUŽÍVÁNÍM MÉDIÍ A MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ

Vzájemné extrémní spojení člověka s moderními informačními, komunikačními či audiovizuálními technologiemi je možné souhrnně pojmenovat jako technologické závislosti. Toto označení je používané proto, že rozdíly mezi jednotlivými technologiemi a přístroji se stírají, zařízení jsou multifunkční. V dnešní době je možné v mobilním telefonu sledovat třeba televizi, připojit se ke všem existujícím sociálním sítím. Televize umožňuje naopak prohlížet internet, počítači hrát hry, telefonovat. Každý, kdo se chce něco dozvědět, nehledá v knihách, ale googluje. Na rozdíl od generace našich rodičů, ty mladší generace spoléhají na skutečnost, že si veškeré informace mohou snadno dohledat a není tedy nutné si je zapamatovat. Tím ale člověk snadno zapomíná základní vědomosti a informace, které by měl člověk znát.

3.1 ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ NA INTERNETU (Netolismus)

3.1.1 Definice

Pro tento jev není prozatím ustálená a jednotná terminologie. Jsou používány odlišné názvy:

- *„Závislost na internetu – „internet addiction“,*
- *Problémové používání internetu – „internet pathological use“*
- *Porucha závislosti na internetu – „internet addiction disorder“*
- *Závislostní chování na internetu – „addictive behavior on the Internet“*[15]

V současné době je nejvíce používané označení netomanie nebo netholismis. Vzhledem k tomu, že terminologie v tomto případě není ustálená, existují rovněž odlišné charakteristiky těchto jevů např.:

- *„používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace,*
- *neschopnost jedince mít kontrolu nad svým užíváním internetu, což pak vede ke stresu nebo zhoršenému fungování,*
- *kompulzivní nadužívání internetu a podrážděné nebo náladové chování v důsledku nemožnosti jeho užívání,*

[15] VONDRÁČKOVÁ P.; VACEK J.; KOŠATECKÁ, Z. *Závislostní chování na internetu a jeho léčba,* s. 282

- *nadměrné používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace"*[16]

Druhy netolismu

Netolismus dělíme na tyto druhy chování:

- Závislost na počítačích – jedinec nad míru obvyklou využívá počítač, a to především na hraní her,
- Závislost na virtuálních vztazích – jedinec se věnuje vztahům virtuálním a používá k tomu sociálně sítě či online seznamovací portály,
- Závislost na virtuální sexualitě – jedinec není schopen odolat užívání internetových stránek se sexuálním zaměřením,
- Přetížení informacemi – jedinec neustále surfuje na internetu,
- Internetové kompulze – jedinec vyhledává nakupování věcí přes internet, aniž by je skutečně potřeboval, sází b různých internetových sázkových kancelářích, rozšiřuje videa a neověřené zprávy.[17]

3.1.2 Příčiny návykovosti

Internet často není vnímán jako návykový sám o sobě, závislost může vznikat až na jeho jednotlivé komponenty. Mezi programy, které problémoví uživatelé nejčastěji využívají, patří aplikace jako chaty, on-line počítačové hry a emaily.

Definici potřeb, které dokáže internet nejčastěji vyplnit jeho problémovým uživatelům provedla Adiktologická poradna 1.LF UK a VFN v Praze.

3.1.3 Následky problémového užívání PC a internetu

- **Postižení jedinci prožívají svůj život ve světě virtuálním místo, aby ho prožívali ve světe reálném.**

V online světě dochází k desocializaci jedince. Jedinec se v něm pohybuje zcela anonymně. Internet mu nahrazuje osobní kontakty, přátelé, partnery, přestává komunikovat face to face.

- **Zdravotní komplikace**

Jedná se především o komplikace zapříčiněné sezením u počítače po velmi dlouhou dobu. Řadíme sem například syndrom karpálního tunelu, poškození krční páteře, obtíže

---

[16] VONDRÁČKOVÁ P.; VACEK J.; KOŠATECKÁ, Z. *Závislostní chování na internetu a jeho léčba,* s. 282

[17] Srov. YOUNG, K. *Internet Addiction: A new Clinical Phenomenon and It´s Consequences*, 2004

se soustředěním, poškození zraku, špatné stravování a poruchy spánku, přetěžování organismu, malá výkonnost, obezita.

- **Zhoršení mezilidských vztahů**

Dlouhodobým používáním internetu dochází k omezení kontaktů s ostatními osobami a tím k sociální izolaci. Mezi nejzávažnější patří bezesporu izolace a nezvládání plnění povinností v prostředí rodinném.[18]

„Studie publikována v srpnu 2010 v časopise Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine sledovala 1618 čínských studentů ve věku od třinácti do osmnácti let. Odhalila, že u studentů, kteří patologicky používají internet (tedy častěji pro hry a zábavu, nikoli pro získávání informací), je 2,3krát vyšší pravděpodobnost vzniku deprese, a to i tehdy, když neměli před vznikem závislosti na internetu žádné duševní problémy. Za jednu z možných příčin byl označen nedostatek spánku.“[19]

K dalším následkům problémového užívání počítače a internetu patří zkracování slovní zásoby a stagnace nebo pokles inteligence.

3.1.4 Jak závislosti předcházet

Nejdůležitější v prevenci je z obecného hlediska informovanost o možných rizicích. Jednotlivec může těmto rizikům předejít tím, že si stanoví určitý časový limit pro užívání internetu. Osobní online život je třeba omezit jen na např. nejnutnější komunikaci s přáteli a po zbytek dne je třeba se soustředit pouze na „offline činnosti či koníčky“. Například manuální práce, práce v domácnosti, věnování se rodině, přátelům.

3.1.5 Léčba

Jestliže u člověka dochází ke zvyšování počtu hodin, které tráví u počítače a internetu, zanedbává svoje koníčky, kamarády, sport, kulturu a ostatní dříve vyhledávané druhy zábavy. Jestliže trpí výkyvy nálad, začíná být agresivní při zamezení přístupu k internetu je čas vyhledat lékařskou pomoc.

„Na toto téma napsala užitečnou knihu Američanka Kimberly Youngová. Strategie, které v ní autorka doporučuje, nejsou při léčbě návykových problémů neznámé. Jedná se především o práci s motivací, změnu životního tylu, využívání vlivu širšího okolí, rozpoznávání spouštěčů a vyhýbání se jim nebo jejich lepší zvládání, prohlubování sebeuvědomění, udržování dobrého stavu a prevence relapsů. Autorka také správně upozorňuje na skutečnost, že návykové chování ve vztahu k internetu může být formou úniku před jinými duševními problémy, které je třeba také léčit.“[20]

Klinika adiktologie v článku z roku 2010 uveřejněném pod názvem „Jak se ze závislosti na internetu dostat“ uvádí, že jestliže je jedinec touto závislostí již postižený,

---

[18] Srov. VACEK, J. *Nelátkové závislosti: Závislost na internetu*, s. 7-10
[19] SIEBERG, D. *Digitální dieta*, s. 80
[20] NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*, s. 48

je zapotřebí ji léčit. Dr. Youngové založila v USA centrum pro osoby závislé na internetu a podle ní je potřeba v těchto případech pracovat dle těchto postupů:

- **Zmapovat strukturu dne a praktikovat její opak**

To znamená, že je potřeba společně s terapeutem zmapovat, jak pacient tráví svůj den a jeho vzorec používání internetu. Na základě takto získaných informací je nutné nalézt jiné denní aktivity, nejlépe bez použití počítače,

- **Stanovit počet hodin a konkrétní čas, který může pacient strávit na internetu**

Opět společně s terapeutem postupně délku času snižovat,

- **Externí upozornění**

Nepřekročit svůj denní plán počtu hodin strávených na internetu. K tomu může posloužit např. budík, který konec hodin ohlásí,

- **Abstinence**

Pokud se nedaří počet hodin omezit, musí dojít k úplné abstinenci,

- **Upomínkové karty**

Napsat pět hlavních problémů a pět přínosů, které nadměrné užívaná internetu přináší. Zmapovat činnosti, které jsou zanedbávány. Účelem je, aby byly znovu obnoveny činnosti, které měl pacient rád a které omezil nebo zcela ztratil kvůli své závislosti.[21]

„Ve státech, jako je USA, Čína či Korea, kde je otázka nadměrného užívání internetu stále aktuálnější, začala vznikat specializovaná zařízení pro uživatele se závislostním chováním na internetu. Většina autorů se shodují na tom, že úplná abstinence není reálná, protože se internet stal neodmyslitelnou součástí života moderní společnosti.“[22]

3.1.6 Dítě a internet

Současný svět je velice uspěchaný. Rodiče mají na děti stále méně času, neustále se za něčím honí, zhoršují se vztahy mezi členy rodiny. V důsledku toho hledá dítě přívětivé prostředí někde jinde a k tomu mu dopomáhá virtuální svět. Pryč jsou časy, kdy děti trávily čas u obrazovek pouze v době vysílání Večerníčku či Studia kamarád. Dnes děti u obrazovek počítačů, tabletů a dalších podobných zařízení tráví denně hodiny. Přestávají sportovat, trávit volný čas se svými kamarády a hledají si kamarády online, často konzumem médií tráví více času, jak ve škole.

---

[21] Srov. Klinika adiktologie *1. LF UK a VFN v Praze: Praha: Adiktologická poradna*, 2010

[22] VONDRÁČKOVÁ, H.; VACEK, J.; KOŠATECKÁ, Z. *Závislostní chování na internetu a jeho léčba*, s. 282

„Pouhá dostupnost počítačů doma vede nejprve k tomu, že děti hrají počítačové hry. To je odvádí od učení a projevuje se negativně na jejich úspěšnosti ve škole. Používání počítače v raném dětství může vést k poruchám pozornosti a v pozdějším věku pak k poruchám učení.“[23]

Dnešní mládež věnuje internetu mnoho času, dle průzkumu věnuje internetu 80 % českých dětí ve věku do 16 let hodinu denně. Mimo všední den se však jedná o 3 hodiny a více. Tento průzkum vychází z projektu EU Kids Online II.[24]

Z tohoto zjištění plyne otázka. Zbývá potom dětem nějaký čas na své koníčky, přátele aktivity s rodinou?

Na internetu na děti číhá také mnohé nebezpečí a je potřeba, aby rodiče i děti věděly následující:

- **Na internetu neexistuje listovní tajemství**

Dítě by mělo vědět, že pokud na internet nahraje fotografii, dokument, příspěvek, video, vždy bude možné, aby se k tomuto obsahu dříve nebo později dostal někdo další, obsah využil, pozměnil nebo šířil dál. Vždy je tedy důležité přemýšlet nad možnými důsledky takového příspěvku.

- **I malé děti mohou nakupovat online**

Jakmile má dítě přístup k mobilu či tabletu, může se stát záležitostí pár minut a rodiče mohou přijít o stovky či tisíce korun. Většina her a aplikací je založena na tom, že jejich uživatel nakupuje virtuální služby či předměty. Je proto důležité tyto předměty zabezpečit, zablokovat m-platby atd.

- **Na internetu se kdokoliv může vydávat za kohokoliv**

Již od útlého věku děti učíme, že nemají nikam chodit s cizími lidmi, nemají od brát bonbóny, povídat se s nimi. Na internetu platí totéž pravidlo, ale je to zde mnohem složitější. Děti by měly vědět, že v tomto prostředí ten, kdo jim pošle fotku a vypadá, jako jejich vrstevník jím vůbec být nemusí.

- **Násilí na sítích**

Hraní internetových her s nevhodným obsahem může být pro děti, kterých se rodiče nevšímají, mají psychické problémy či jsou zanedbávané spouštěcím mechanismem. U dítěte se může z počátku jednat o používání vulgarismů, později může docházet k šikaně či ubližování ostatním dětem. Je třeba, aby měli rodiče přehled o tom, co děti na internetu dělají, jaké hry hrají, co zde sledují a případně najít jiné hry s vhodným obsahem. Samotné zákazy však většinou nic nevyřeší a vedou spíše k ještě většímu zájmu.

---

[23] SPITZER, M. *Digitální demence. Jak se připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*, s. 24-25
[24] Srov. ŠEVČÍKOVÁ, A. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*, s. 19-34

- **Online podvody**

Lákadlem pro děti jsou časté soutěže na Facebooku například o iPhony, dárky, volné vstupenky. Účast na takové soutěži však vyžaduje stát se fanouškem těchto stránek a sdílet je. Výherce se většinou dozví, že aby výhru získal, musí někam zavolat nebo se přihlásit na jiný web. Přijde tak o peníze na zpoplatněné lince nebo si do počítače stáhne vir. Samotnou položkou jsou pak podvodně e-shopy.[25]

„Počítač a internet představují neuvěřitelně mocný nástroj anonymity. Nikde jinde se nevyskytuje více avatarů, nicků, krycích adres, falešných identit a jiných předstíraných uzlů v sociální síti.[26]

3.1.7 Vyhodnocení situace

Podle výsledků výzkumného projektu NetMonitor (2018), který má za cíl poskytovat informace o návštěvnosti internetu a sociodemografickém profilu jeho návštěvníků v České republice se k internetu připojuje 83 % Čechů starších 10 let. Jedná se přibližně o 7,9 milionů obyvatel. Z této skupiny se po připojení 51 % věnuje jiným než pracovním nebo školním povinnostem. [27]

Počet uživatelů internetu neustále roste. Tento nárůst je způsoben postupným stárnutím obyvatel, pro které je digitální svět již běžnou denní součástí života. Tím se posouvá nejstarší věková uživatelská skupina. Ve věkové skupině pod 55 let je užívání internetu již téměř stoprocentní. Dalším faktorem neustále narůstajícího počtu uživatelů internetu je jeho dostupnost, dostupnost online služeb.

Domnívám se, že závislost na internetu je jednou z nejaktuálnějších hrozeb současné společnosti.

Světová zdravotnická organizace doporučovala evropským lékařům diagnostikovat závislost na internetu jako poruchu impulsivního chování.

Do MKN -11 byla zařazena porucha hraní a zavedena kritéria, která lze použít na další podkategorie této poruchy a těmi jsou poruchy spojené s užíváním internetu jako je užívání sociálních sítí, online nakupování a online pornografie.

Závislost na internetu nelze přehlížet. Pokud se rozvine u dětí i dospělých a trvá měsíce či dokonce roky, může mít za následek velké zdravotní i sociální problémy a snižuje tak kvalitu života jedince. Velkým problémem ovšem je, že se jedná o závislost na něčem, co je nedílnou součástí života většiny z nás.[28]

---

[25] Srov. DOČEKAL, D.; MÜLLER, J.; HARRIS, A.; HEGER, L. a kol., *Dítě v síti: Manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*, s. 100-125
[26] SPITZER, M. *Digitální demence. Jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*, s.101 - 102
[27] VACEK, J.; VONDRÁČKOVÁ, P. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie a terapie*, 2014
[28] Srov. MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. *Světová zdravotnická organizace schválila jedenáctou revizi Mezinárodní klasifikace nemocí*, 2019

3.2 ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ K MOBILNÍMU TELEFONU (Nomofobie)

3.2.1 Definice

Pro tuto závislost není známa pouze jedna definice, protože je tato závislost propojená s užitím ICT. Může se jednat o strach z toho, že ztratí mobilní telefon, bude se nacházet v místech bez signálu, nebude mít dostatečně nabitou baterii. Nomofóbii je také označována patologickou závislostí na telefonování a posílání textových zpráv (sms) nebo zpráv multimediálních (mms).

Základním znakem závislosti na používání mobilního telefonu je nomofobie. Vyznačuje se především strachem z toho, že jedinec z nějaké příčiny nebude moci mobilní telefon použít. V současném století s rozvíjejícími se technologiemi jsou již k dispozici tzv. smart phones. Tyto telefony mimo vlastní telefonování a posílání sms zpráv umožňují propojení s internetem.[29]

Mezinárodní klasifikace nemocí řadí do skupiny impulsivních poruch závislost na mobilním telefonu.

3.2.2 Kritéria, příznaky

Běžným impulsem pro závislost na mobilním telefonu je samota, úbytek podnětů z venčí, nuda, dobrá finanční dostupnost. Tato závislost má následně dopad na peněžní situaci jedince a jeho společenské vztahy:

- Jedinec má často pokušení prostřednictvím mobilního telefonu provést čin, který ve svém důsledku může poškodit jinou osobu či skupinu osob z tohoto jednání má uspokojení a nemůže ho potlačit.
- Troufalost jedince se postupně zvyšuje.
- Po vykonání činu se dostavuje pocit uspokojení a uvolnění, který následně vystřídá pocit lítosti a viny.
- Mobilní telefon je pro jedince nejlepší přítel a prostředník spojený se zážitky, proto jeho užívání stupňuje.
- Většinu svého volného času tráví s mobilním telefonem a připomínáním si zážitky s ním.
- Intenzita užívání mobilního telefonu se postupně stupňuje.
- Když se jedinec nachází ve stresových situacích, mobilní telefon je pro něj uklidňujícím prostředkem.

---

29 Srov. KOPECKÝ, K. *Trpíte nomofobií? Otestujte se!* 2015

- Zbavit se závislosti na mobilním telefonu nebo omezit jeho užívání je nemožné.
- Při pokusech o omezení závislosti se jedinec často cítí podrážděný, dostavují se deprese, strach a obavy z osamění.
- Často se dostává do problému s rodinou, přáteli a kolegy.[30]

Mezi další charakteristické znaky patří:

- Užívání mobilního telefonu bere jedinci jeho veškerý volný čas, který by mohl trávit se svojí rodinou, přáteli či koníčky, kterým se věnoval dříve.
- Jeho nově přijatými vlastnostmi je sebejistota, nadměrná aktivita a někdy až otravnost.[31]

Mobilní telefony za účelem vyhledávání informací, udržování vztahů mezi lidmi a k dalším účelům, které tyto zařízení umožňují používá stále větší část populace. Závislost na mobilním telefonu, postihuje především nezanedbatelnou skupinu populace mladších ročníků.[32]

3.2.3 Příčiny návykovosti

Jen málokterý člověk si dnes dokáže představit život bez mobilního telefonu. Mobilní telefon pro něj představuje zmenšenou verzi počítače, již neslouží pouze k uskutečnění telefonního hovoru, pro většinu z nás je samozřejmostí připojení mobilního telefonu na internet. Veškeré funkce a aplikace jsou tedy neustále dostupné prostřednictvím tohoto zařízení. V mobilních telefonech máme kromě telefonních kontaktů uložené také fotografie, videa, pracovní dokumenty.

Mobilní telefon je návykové zařízení. Ráno nás probudí, připomene nám pracovní i soukromou schůzku, narozeniny členů rodiny a přátel, připomene nám návštěvu lékaře, pomocí mobilního telefonu provedeme úhradu nákupu, provedeme bankovní transakce atd. Představa ztráty nebo nepřítomnosti takového zařízení proto může pro některé jedince znamenat fóbii. Následky problémového užívání mobilního telefonu

Rizika užívání mobilních telefonů lze nastínit v těchto příkladech:

---

[30] Srov. KOPECKÝ, K. *Trpíte nomofobií? Otestujte se!* 2015
31 Srov. FISCHER, S.; ŠKODA, J. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*, s. 125-136
32 Srov. KOPECKÝ, K. *Trpíte nomofobií? Otestujte se!* 2015

- **Jedinec se nejen v náročných, ale i v běžných situacích spoléhá na mobilní telefon**

Chybí procvičování si základních sociálních dovedností, spoléhá na to, že mu se vším pomůže „síť“. Tím dochází k tomu, že si troufne i na to, na co nemá dostatečné vzdělání a dovednosti, nedomýšlí důsledky, chybí spojení s realitou,

- **Narušení sociálních kontaktů**

Vše je vyřizováno pomocí mobilních telefonů (hovorů, sms, facebook …), chybí osobní kontakt, osobní schůzky jsou nahrazovány virtuálními. Používání mobilního zařízení je pro člověka jednodušší prostředek, jak se s někým spojit. Virtuální komunikace poskytuje jedinci dojem vážnosti. Jedinci méně vyhledávají reálný svět a komunikaci face to face,

- **Vliv na rodinné vztahy a vývoj mládeže**

Používání mobilního telefonu se v rodinách stalo běžnou záležitostí. Není zvláštností,
že dítě v šesti letech vlastní svůj mobilní telefon. Rodiče jsou tak s dětmi v neustálém kontaktu a často dochází k tomu, že omezují reálnou komunikaci s dětmi,

- **Mobbing/ Šikana na pracovišti**

Jedná se ubližování osobě na pracovišti. Jedinec musí být nadřízené osobě neustále k dispozici, i když má po pracovní době a má právo na odpočinek před další směnou,

- **Odpoutání pozornosti**

Lidé používají mobilní telefon i při řízení vozidla. Mobilní telefon odpoutává pozornost při pracovních či osobních schůzkách – neustále kontrolování, zda neobdrželi zprávu
či nezmeškali hovor,

- **Oniomanie/ závislost na nakupování**

Vzhledem k tomu, že dnešní mobilní telefony umožňují připojení k internetu, stalo se velkým trendem nakupování online a to díky internetovému bankovnictví. Jedinec nepřemýšlí, objedná a ihned zaplatí vše, co se mu líbí a již neuvažuje, zda tuto věd opravdu potřebuje,

- **Zdravotní následky**

Mezi zdravotní následky patří zhoršení spánku. Čím delší je čas strávený na mobilním telefonu před usnutím, tím déle trvá usínání. Na spánek má v neposlední řadě vliv také osvětlení telefonu a obsah, kterým jsme se zabývali. Dalšími nejvíce uváděnými následky jsou nervozita, úzkost, stres, zhoršení zraku, brnění rukou, bolest hlavy, sociální izolace. Světová zdravotnická organice v roce 2010 zveřejnila studii, kterou bylo

prokázáno, že za určitých podmínek může užívání mobilního telefonu vést ke vzniku nádorů na mozku.[33]

3.2.4 Jak závislosti předcházet

- **Uvědoměním si, co na telefonu člověk dělá a zda je to opravdu nutné.**

Základní je uvědomit si, že jestliže jsme na mobilní telefon odkázáni z pracovního hlediska, je vhodné v osobním volnočasovém životě vyhledávat spíše osobní kontakty a čas bez aplikací využít například k četbě, kreslení, sportu, procházkám a dalším činnostem, které nás baví a snižují stres,

- **Zamyslet se nad výhodami a nevýhodami mobilního telefonu.**

Vhodnou formou je pravdivě si sepsat vše, co používání mobilního telefonu přináší a o co jeho užíváním člověk přichází, čemu se věnoval před jeho nadměrným užíváním, jak se cítil dříve a jak nyní,

- **Zapsat si čas věnovaný denně mobilnímu telefonu a omezovat ho.**

Před spaním telefon vypneme a v tomto stavu ho necháme do rána. Mobilní telefon si nezapneme ihned po probuzení. Vyhýbáme se používání telefonu na WC či v koupelně,

- **V přítomnosti rodiny, kolegů nebo přátel, nepoužívat telefon**

Je důležité si uvědomit, že jestliže jsme s nějakou osobou a hovoříme s ní, není zdvořilé, nedívat se jí do očí a osobní kontakt přerušovat kontrolováním telefonu.[34]

3.2.5 Léčba

MUDr. Michal Vilímovský (2016) v článku s názvem „Nomofobie – 5 kroků, jak se zbavit závislosti na chytrém telefonu“ uvádí tento postup:

Vypínat mobilní telefon alespoň hodinu před spaním

Dát mozku příležitost, aby si odpočinul a vypnout si mobil alespoň hodinu předtím, než člověk jde do postele. Vypnout znamená vypnout, nikoli ztišit! Vibrování i blikající světélka na mobilu mohou člověka stále obtěžovat, stejně tak jako vědomí, že “jste jen jedno stisknutí tlačítka od toho abyste se dozvěděli co je nového”. Pamatovat si, že nomofobie nikdy nespí. Pokud je člověk pořád online není divu, že se cítí stále unavený,

---

[33] Srov. POKORNÝ, V.; TELCOVÁ, J.; TOMCO, A. *Patologické závislosti*. s. 15-30
[34] Srov. ČERNÁ, A. *Role mobilního telefonu v životě vysokoškolského studenta*, 2019

Nespat se svým mobilním telefonem

Koupit si normálního budíka (ano, i dnes si můžeme koupit tu "prehistorickou" věc, jako je budík). Budete moci mít telefon úplně vypnutý po celou noc (opět s výjimkou závažných situací, kdy není pevná linka a kvůli rodině je třeba mít telefon zapnutý) ráno po probuzení si místo "koukání do mobilu" zacvičit, protáhnout se a začít den prostě jinak než tím, že si člověk vezme mobil a bude se dívat co je na Facebooku nebo e-mailu nového,

Vyhradit si čas bez mobilního telefonu

Pro zachování zdravého rozumu a současně zvýšení produktivity práce, je nutné si na "práci" s chytrým telefonem vyhradit určitou dobu. Než v práci zasednete ke stolu, podívat se na 5 minut na sociální sítě přes mobilní telefon, následně mobil schovat a nejdříve po hodině si dát další pětiminutovou přestávku. Práci si uspořádat tak, aby třeba bylo 60 minut na práci, a pak 5 - 10 minut na přestávku. Pomůže to lépe plnit pracovní povinnosti a nenechat se vyrušovat s vědomím toho, že o přestávce bude možnost se na mobil podívat,

Vyhradit si místa a čas bez mobilního telefonu

Stanovit si místa a doby, kdy nebudeme na příjmu. To je jedním z nejlepších způsobů, jak bojovat s nomofobií. Začít u jídla. Při jídle nesledovat zprávy na mobilním telefonu, jíst v klidu, naučit se vést normální hovor s přáteli a rodinou. Brát to jako skvělou příležitost k tomu, jak jít dětem dobrým příkladem. Ukázat jim, že si rozhovoru s nimi a společného jídla ceníme více než odpovídání na každé "pípnutí či zazvonění" telefonu,

Komunikovat s lidmi naživo a nikoliv přes sociální sítě a mobilní telefony

Navštívit kamaráda a poslechnout si od něj informace o dovolené, místo lajkování fotek na facebooku. Sejít se s kamarády na kávu, namísto posílání textové zprávy. Poslat příbuzným z dovolené či k Vánocům pohled. Člověk je společenský tvor, který potřebuje opravdovou lidskou komunikaci. A to je něco, co chytrý telefon nikdy nedokáže poskytnout.[35]

Jestliže ovšem na to člověk sám nestačí, další z forem léčby je psychoterapie. Psychoterapeutické techniky jsou zaměřeny na odstranění vnitřních konfliktů jedince, zvýšení jeho sebeúcty, harmonické interakce ve společnosti a hledání a návrat ke zdravým koníčkům. Psychoterapeut může předepsat léky ke snížení stresu, normalizaci spánku, odstranění úzkosti a strachu o smartphone, léky proti depresím a posílení nervového systému.

---

[35] Srov. VILÍMOVSKÝ, M. *Nomofobie – 5 kroků jak se zbavit závislosti na chytrém telefonu*, 2016

3.2.6 Mobilní telefon a dítě

Na toto téma neexistuje samostatná odborná literatura a jen velice málo odborných článků. Vzhledem k tomu, že je mobilní telefon používán dětmi převážně v souvislosti s užíváním internetu dá se vztah dětí k tomuto zařízení spojit se vztahem k internetu. Většina mladých lidí mobilní telefon používá denně, pomocí tohoto přístroje se připojuje k internetu ze všech možných dostupných míst. Mobilní telefon používá jak ke komunikaci, tak hraní her a dalším aplikacím, které vybavení přístroje dovoluje. Domnívám se, že spojení mobilního telefonu a internetu s sebou muže přinášet takovou dvojitou závislost.

Rodiče i jejich děti vidí v telefonu bezpečnost a jistotu. Pro děti představují mobily větší nezávislost. Mohou totiž kdykoliv zavolat rodičům, že přespí u kamaráda nebo zůstanou déle venku. Zároveň rodičům dávají mobily pocit bezpečí svých děti, protože je mohou kdykoliv kontaktovat a na dálku hlídat. Moderní telefony nabízí i funkci GPS, kdy rodič na svém telefonu vidí, kde se pohybuje jeho dítě se svým telefonem. Viditelný je rozdíl ve formě kontaktu, kdy rodiče preferují telefonování mnohem více než děti. Rodiče tak dávají přednost synchronní komunikaci, kde není prostor pro kontrolu interakce a zároveň se celá diskuze odehrává během jednoho hovoru, ne během desítek krátkých zpráv. Pokud mají děti nějaký problém, často volí oznámení rodičům formou zprávy, jejíž odeslání nevyžaduje tolik odvahy jako oznámení tváří v tvář.[36]

Samostatnou kapitolou je užívání mobilních telefonů dětmi ve školách. Tuto oblast ošetřuje změna školského zákona. Školský zákon nově obsahuje pod § 30 bod 3, který zní „*Školní řád nebo vnitřní řád může omezit nebo zakázat používání mobilních telefonů nebo jiných elektronických zařízení dětmi, žáky nebo studenty, s výjimkou jejich používání v nezbytném rozsahu ze zdravotních důvodů*“ (zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), úplné znění platné k 1.2.2022).[37]

3.2.7 Vyhodnocení situace

V dnešní uspěchané a přetechnizované době ve společnosti neustále roste počet majitelů mobilních telefonů. Někteří lidé vlastní těchto zařízení i více. Nejrůznější reklamy nabádají ke koupi kvalitnějších a výkonnějších zařízení, seznamují nás s tím, jaké výhody nám mohu přinést.

Vysoce postavení lidé, zaměstnanci v pohotovosti, workoholici a v neposlední řadě dnešní mládež, jsou neustále v dosahu těchto zařízení a nemohou tak kvalitně relaxovat.

---

[36] GILES, D. *Psychologie médií*, s. 155-157

[37] Zákon 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), v úplném znění platném k 1.2.2022

Závislostí na mobilních telefonech se prozatím nezabývá příliš odborných publikací a odborných studií.

V roce 2012 proběhla studie zabývající se užíváním mobilních telefonů ve Velké Británii. Ke strachu ze ztráty mobilního telefonu se přiznalo 66 % z dotazovaných lidí. Dále zjistila, že si jedinec v průměru zkontroluje svůj mobil 34krát za hodinu.

Situace v České republice nebude příznivější. Díky moderním telefonům a aplikacím jako je například Instagram, TikTok, Whatsapp atd. je možné komunikovat s celým světem. Lidé mají potřebu své zařízení nepřetržitě kontrolovat, neustále jej drží v ruce.

Stačí se podívat kolem sebe při jízdě v dopravním prostředku, zaměřit se na to, co nejdříve udělají lidé po skončení například divadelního představení, odchodu z lékařské ordinace.

Je zřejmé, že se mobilní zařízení stalo neodmyslitelně součástí našeho pracovního i soukromého života. Často negativně ovlivňuje náš život, ale může nám i například zachránit život či pomoci v krizových situacích.

Pokrok a vývoj techniky nelze zastavit. Jak se ale necháme mobilními telefony ovlivnit, záleží pouze na nás.

„Vztah k online světu si určujeme sami. Digitální zařízení mohou mít jen tolik kontroly a moci, kolik jim dovolíme. Máme na výběr. Můžeme se naučit digitálnímu chování a přijmout nový digitální protokol, abychom mohli obnovit rovnováhu životů. To nám umožní volně dýchat, žít a cítit, což nás koneckonců činí lidmi. Můžeme nahradit náš zredukovaný digitální život životem, v němž můžeme být vším, čím jsme. V konečném důsledku pak budeme schopni více existovat díky tomu, že se budeme připojovat méně.“[38]

Děti jsou od narození obklopovány moderními technologiemi, které samy začínají používat většinou již v raném věku. Není výjimkou, že tříleté dítě dokáže bez větších problémů v určité míře používat herní konzolu, tablet, mobilní počítač, televizi. S kyberprostorem se seznamují doma, ve škole, při mimoškolních aktivitách. Čím více prostoru děti těmto činnostem věnují, tím větší jsou také rizika, která tento prostor přinášejí. Když pomineme rizika plynoucí z nedostatku sociálních kontaktů a zdraví škodících faktorů, mohou se zde setkat s pornografií, kyberšikanou, zneužíváním osobních údajů.

Dětem se s rozvojem moderních technologií otvírá prostor a přístup pro objevování stále nových znalostí. Již od čtvrtého ročníku základní školy jsou v rámci vyučování na základní škole seznamovány s druhy, možnostmi a funkcemi informačních technologií. Školy a dokonce i školky jsou vybavovány počítači, které mají sloužit k výuce. Ve městech se často právě soutěživost škol mezi sebou projevuje tím, že se

[38] FILEDING, O. *Digitální detox*, s. 119

vzájemně snaží předhánět v tom, která si opatří víc digitálních médií. Internet se stává dominující infrastrukturou vědění.

To ale neznamená, že se do této doby s těmito technologiemi na půdě školy děti nesetkají. Lépe vybavené školy využívají například počítačové učebny nejen pro výuku v rámci předmětu IT, ale přístup k této technice mají rovněž mladší děti, jejichž učitelé ji využívají pro zpestření některých předmětů již od prvního ročníku (dataprojektory, interaktivní tabule).

Nejen technologie, ale i tradiční přístup ke vzdělání se postupem doby mění a k tomu moderní technologie napomáhají. Pokrok zkrátka zastavit nelze. Digitální gramotnost je jednou z mnoha dovedností 21. století, se kterou se budeme potýkat celý život jak v rovině osobní, tak pracovní.

Škola tak také může být jedním článkem řetězce, který vztah dítěte k moderním technologiím ovlivní, a to jak pozitivně, tak i negativně. Domnívám se, že by se měl najít nějaký zdravý poměr mezi používáním digitálních technologií ve školství a klasickou výukou.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

Tato kapitola navazuje na teoretickou část a jejím obsahem je zpracované výzkumné šetření. Před zahájením výzkumu byli osloveni třídní učitelé čtvrtého, šestého a osmého ročníku Základní školy Husova v Náměšti nad Oslavou se žádostí o umožnění provedení průzkumu v jejich třídách. V dohodnutých termínech jsem respondentům v jednotlivých třídách vysvětlila, že se jedná o anonymní průzkum a získané informace budou použity pouze pro studijní účely. Před rozdáním dotazníků byla dětem představena prezentace na téma nomofóbie a netolismus. Žáci byli seznámeni s těmito tématy a bylo jim podrobně vysvětleno, k čemu budou výsledky výzkumu sloužit.

4.1 Cíl výzkumu

Výzkumným cílem dotazníkového šetření bylo zjistit, jakým způsobem a kolik času adolescenti tráví v kyberprostoru a jak to ovlivňuje jejich sociální vztahy a život, zjistit kolik času respondenti tráví při používání počítače včetně jeho alternativ a mobilního telefonu v porovnání s časem stráveným s rodiči, kamarády a svými koníčky, k čemu tato zařízení používají nejčastěji a zda si uvědomují, že se na nich mohou stát závislými.

Pro lepší srovnání byl kromě dětí na druhém stupni ZŠ vybrán rovněž vzorek dětí z prvního stupně ZŠ (4. ročníku).

4.2 Výzkumná otázka

Jak vyplývá z teoretické části této bakalářské práce je již potvrzeno, že poruchy spojené s používáním internetu jsou zařazeny mezi poruchy spojené se závislostním chováním.

Moji výzkumnou otázku jsem formulovala takto: **Projevují se u dětí základní školy symptomy závislosti na internetu?**

4.3 Metoda výzkumu

Při rozhodování o tom, jakou metodu výzkumu zvolím, jsem se rozhodla pro kvantitativní výzkum, který je pro mé účely nejvhodnější.

Charakteristika respondentů

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 99 dětí Základní školy Husova v Náměšti nad Oslavou. Z toho bylo 30 dětí ze 4. ročníku, 42 dětí z 6. ročníku a 27 dětí z osmého ročníku. Vypracované dotazníky byly osobně předloženy v průběhu výuky v měsíci listopadu 2022. Výsledky šetření byly zpracovány pomocí programu Microsoft Excel.

4.4 Hypotézy

Výše uvedený cíl byl konkretizován prostřednictvím následujících hypotéz:

H1: Více volného času na internetu stráví děti druhého stupně základní školy.

H2: Více jak 55 % chlapců druhého stupně základní školy se věnuje hraním počítačových her.

H3: Nejčastěji používaným zařízením u žáků druhého stupně je mobilní telefon.

H4: 60 % dětí si nedovedou představit den bez připojení na internetu.

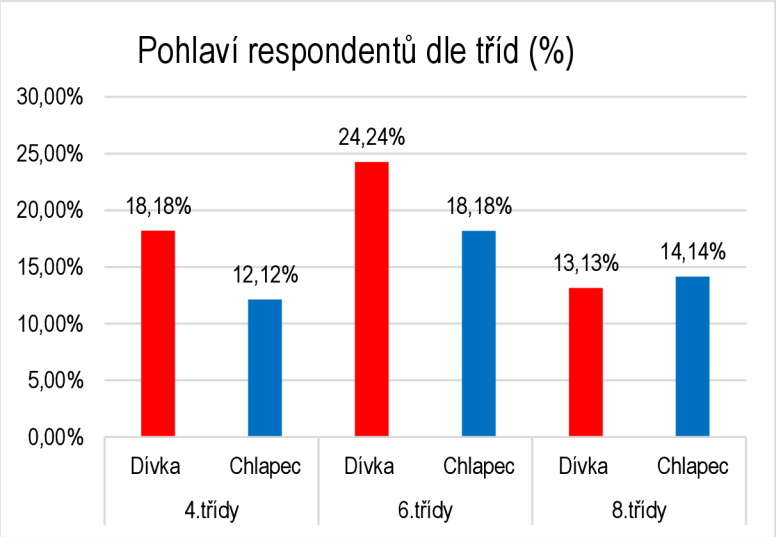
H5: S přibývajícím věkem se snižuje kontrola času stráveného na internetu ze strany rodičů.

4.5 Výsledky šetření

Výsledky dotazníkového šetření jsou rozděleny do jednotlivých tematických části a jsou prezentovány prostřednictvím grafů.

V první části prezentuji sociodemografické charakteristiky žáků.

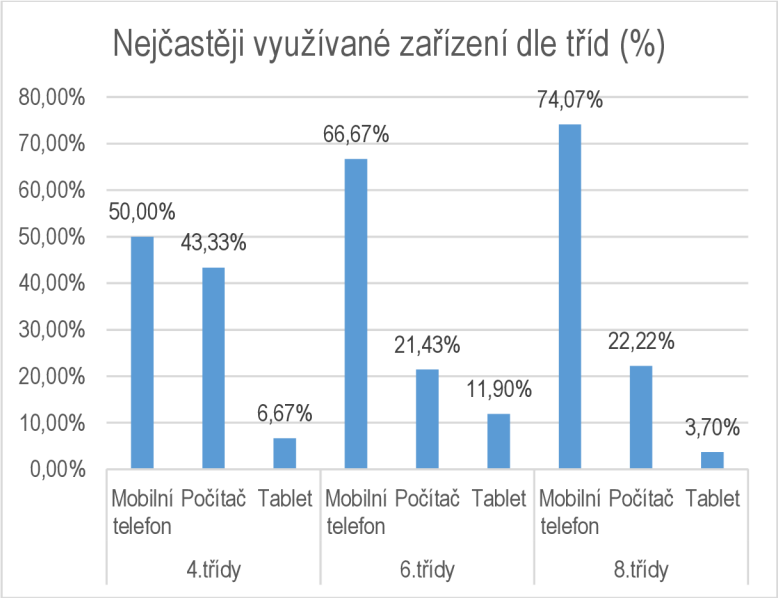
Graf č.1 – Pohlaví respondentů podle tříd (%)



U žáků ze čtvrté a osmé třídy mírně převažuje poměr dívek. U žáků osmé třídy je naopak poměr chlapců a dívek vyrovnaný.

Druhá část se zabývá využíváním elektronických zařízení. Jednou z otázek jsem zjišťovala nejčastěji používaný přístroj. Výsledky dokumentuje graf níže.

Graf č. 2 - Nejčastěji využívané zařízení (%)

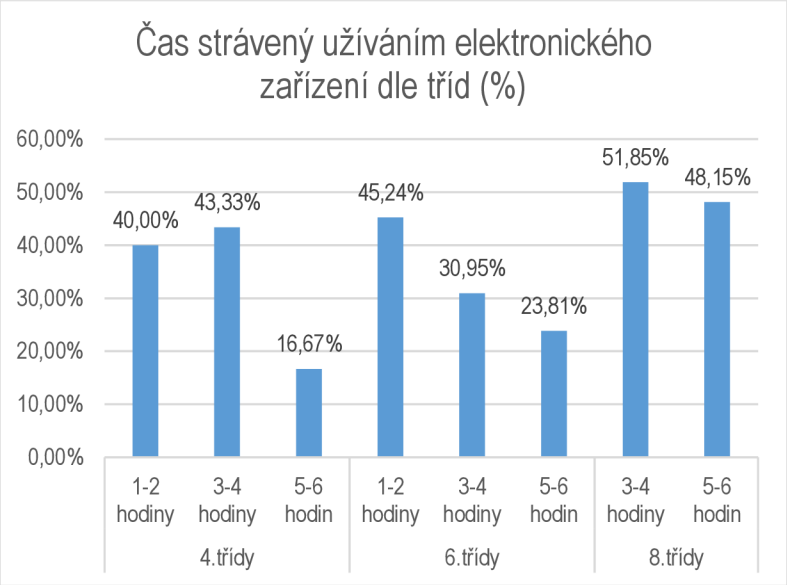


Nejvíce využívaným zařízením u žáků všech tříd je mobilní telefon. Mobilní telefon je nejvíce využívaným zařízením u téměř dvou třetin respondentů. Nejméně využívaným zařízením je tablet.

Z průzkumu dále plyne, že rozdíl mezi využíváním mobilního telefonu a počítače je u dětí ze čtvrtého ročníku nepatrný. Mobilní telefon je nejvíce využívaným zařízením u 50 % respondentů této třídy, počítač u 43 %. Zájem o toto zařízení s přibývajícím věkem dětí roste. U žáků 6. tříd je mobilní telefon nejvíce využívaným zařízením u 67 % respondentů a u 8. tříd se jedná již o 74 % respondentů.

Čas věnovaný elektronickým zařízením je uvedený v dalším grafu.

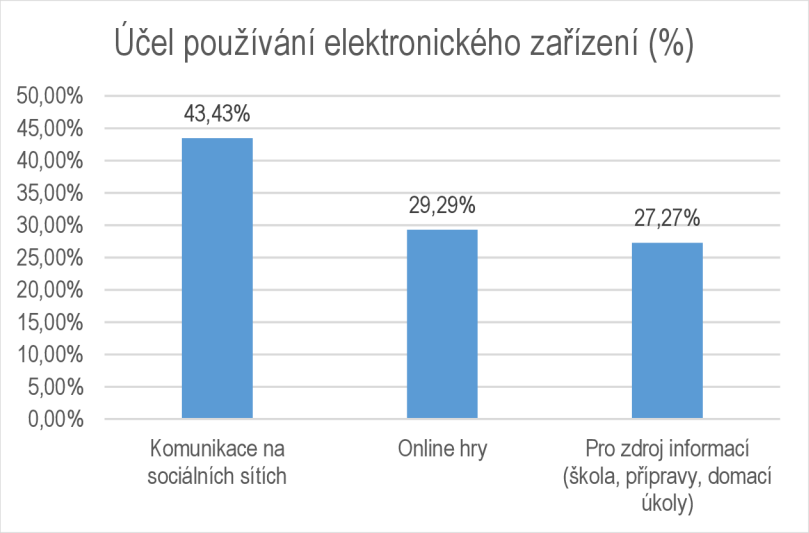
Graf č.3 – Čas strávený užíváním elektronického zařízení (%)



Všichni respondenti z 8. třídy tráví užíváním mobilního zařízení více jak tři hodiny denně. V případě 4. třídy se již vyskytuje 17 % žáků, kteří užívají tato zařízení 5-6 hodin denně. U žáků 6. tříd jsou nejvíce používaná mobilní zařízení u 45 % respondentů 1-2 hodiny denně.

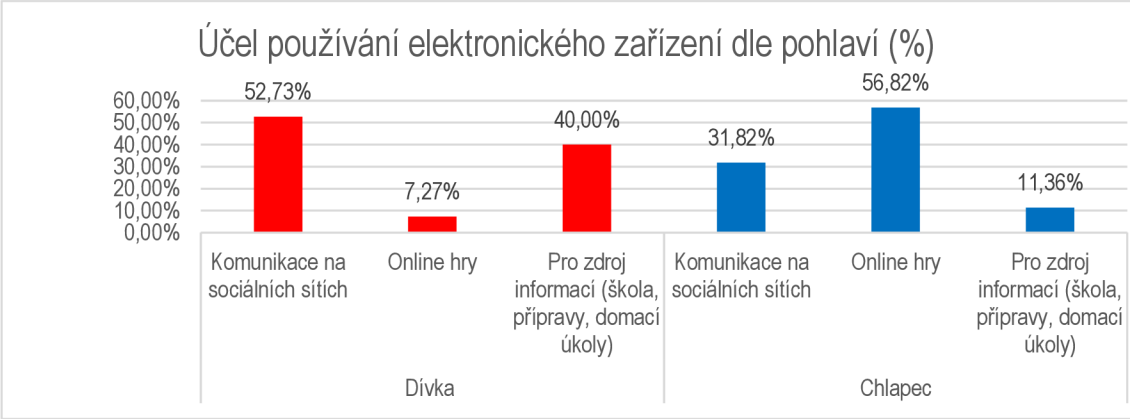
Další graf znázorňuje nejčastější účely používání elektronického zařízení.

Graf č. 4 – Účel používání elektronického zařízení (%)



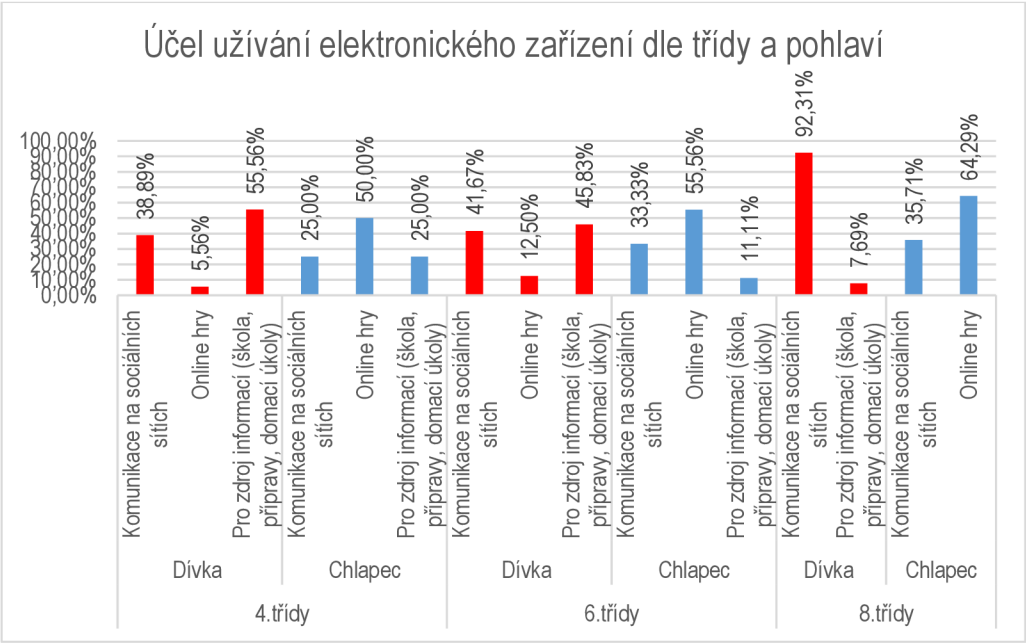
Nejvíce jsou elektronická zařízení respondenty užívána ke komunikaci na sociálních sítích. Z celkového počtu jde o 43 % respondentů.

Graf č. 5 – Účel používání elektronického zařízení dle pohlaví (%)



Z grafu č. 5 vyplývá, že účel používání elektronického zařízení se odlišuje dle pohlaví. Zatímco u dívek převládá preference užívání elektronického zařízení ke komunikaci na sociálních sítích (53 %), u chlapců byla naopak nejčastěji zastoupena kategorie online her, jako způsob účelu používání elektronického zařízení. Jednalo se o 57 % chlapců.

Graf č. 6 – Účel užívání elektronického zařízení dle třídy a pohlaví (%)



Elektronické zařízení užívají pro účely komunikace na sociálních sítí nejčastěji dívky z 8. třídy. Jde o 92 % dívek této třídy. Z grafu je dále patrné, že v nižších ročnících dívky využívají elektronické zařízení nejenom jako nástroj pro komunikaci na sociálních sítích ale také jaké prostředek pro získávání informací (například pro přípravu domácích úkolů).

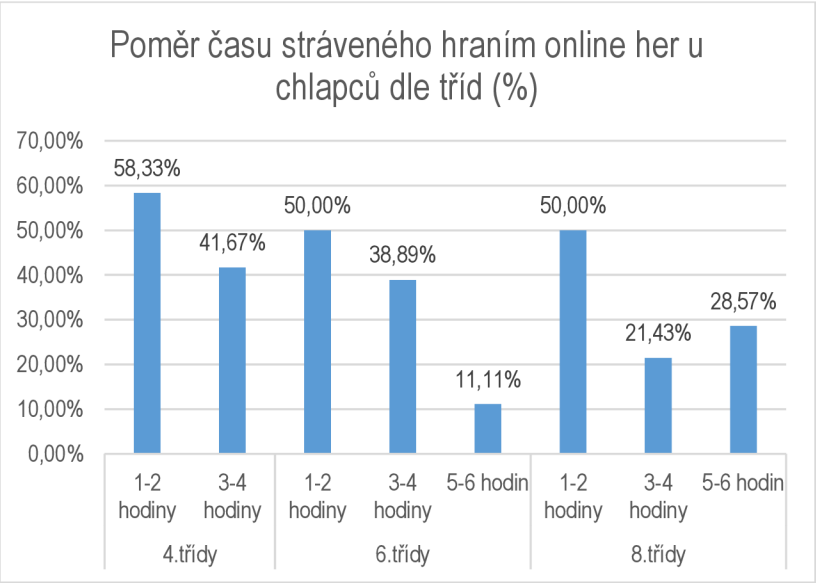
Online hry hrají nejvíce chlapci z 8. třídy. Jde o 64 % chlapců této třídy. Jako další účel užívaní elektronického zařízení byl u chlapců 8. třídy zvolena komunikace na

sociálních sítích (36 %). U této věkové kategorie již nebyl zastoupen důvod používání elektronického zařízení jako zdroj získávání informací. Naopak u žáků nižších tříd byl tento účel ve větší či menší míře vždy uveden.

Jako zdroj informací slouží elektronické zařízení nejčastěji dívkám ze 4. třídy. Jde o 56 % dívek této třídy.

U chlapců jsem se zaměřila na hraní online her a časem, kterým touto aktivitou denně tráví svůj volný čas. Výsledky dokumentuje následující graf.

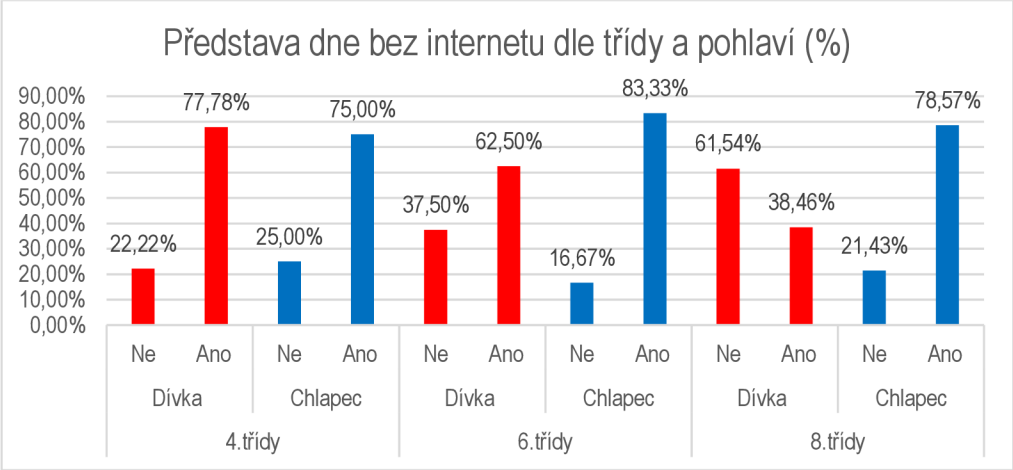
Graf č. 7 – Poměr času stráveného hraním online her u chlapců (%)



Z grafu č. 7 vyplývá, že nejčastěji tráví chlapci hraním online her 1-2 hodiny denně. U žáků 4. a 6. třídy si lze však povšimnout malý rozdíl mezi počtem žáků, kteří tráví hraním online her 1-2 hodiny a 3-4 hodiny denně. U žáků 6. třídy bylo již také zvoleno u 11 % chlapců časové rozmezí 5-6 hodin denně. Tento trend dále pokračuje u chlapců 8. třídy – již 29 % chlapců odpovědělo, že hraním online her tráví 5-6 hodin denně.

Zda si děti dovedou představit den bez používání internetu přibližuje následující graf.

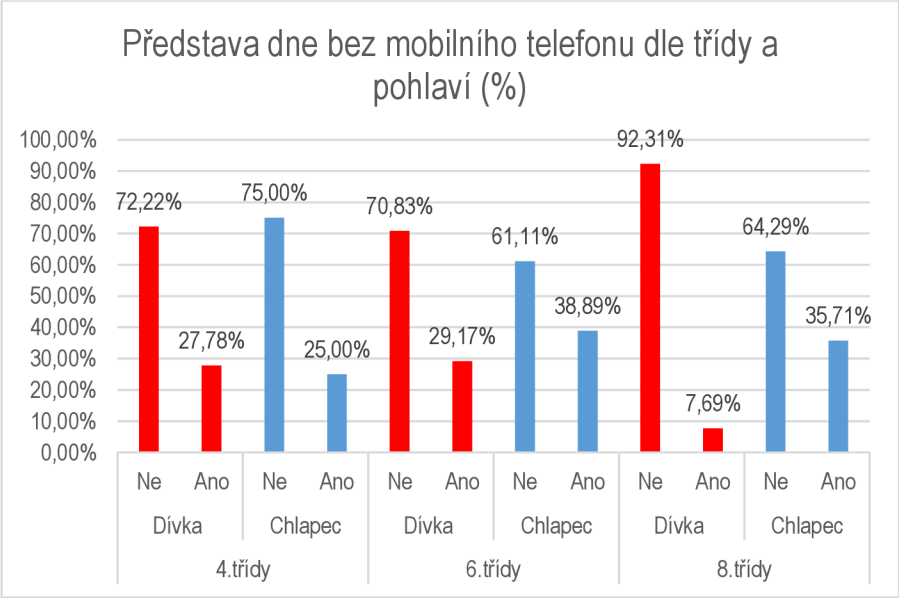
Graf č. 8 – Představa dne bez internetu (%)



Den bez internetu by si nejvíce nedovedly představit dívky z 8. třídy. Jde o 62 % dívek z celkového počtu v této třídě. Naopak den bez internetu by si nejvíce dokázali představit chlapci ze šesté třídy. Jde o 83 % chlapců z celkového počtu v této třídě.

Jestli si děti dovedou představit den bez používání mobilního telefonu přibližuje graf níže.

Graf č. 9 - Představa dne bez mobilního telefonu (%)

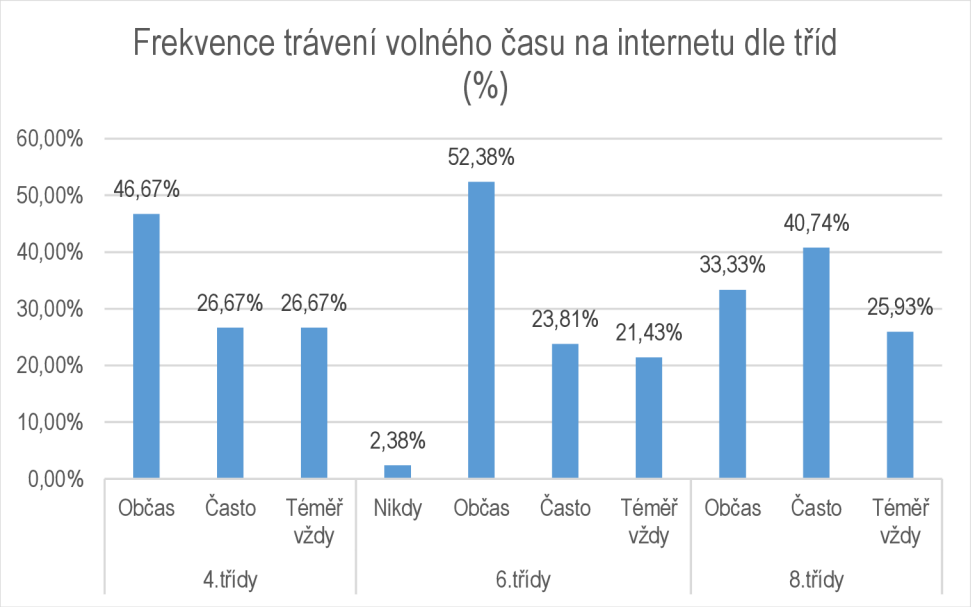


Den bez mobilního telefonu si nedokáže představit většina respondentů. Den bez mobilního telefonu by si nejvíce nedokázaly představit dívky z 8. třídy. Jde o 92 % dívek z celkového počtu v této třídě.

Naopak den bez mobilního telefonu by si nejvíce dokázali představit chlapci z 6. třídy. Jde však pouze o 39 % chlapců z této třídy.

Frekvenci trávení volného času na internetu přibližuje následující graf.

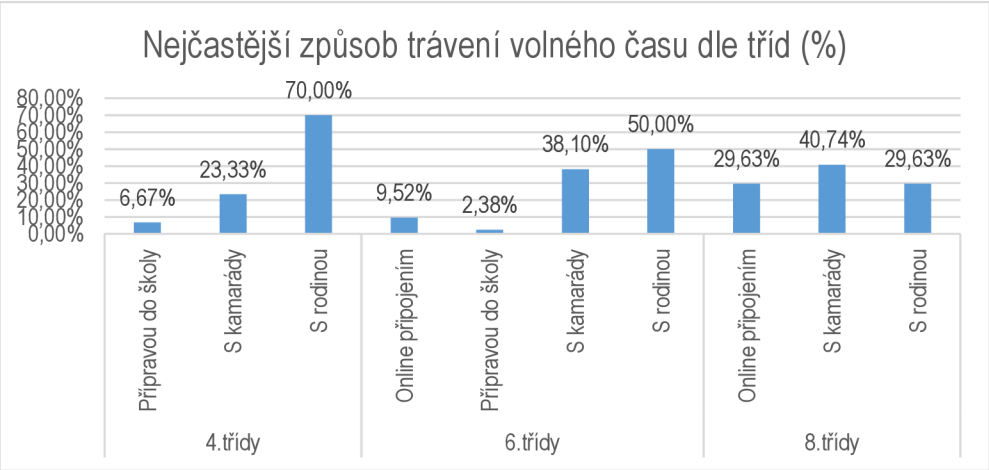
Graf č. 10 – Frekvence trávení volného času na internetu (%)



Největší procento respondentů ze 4. a 6. třídy tráví na internetu volný čas pouze občas. U 4. třídy jde o 47 % z celkového počtu respondentů této třídy u 6. třídy jde o 52 % z celkového počtu respondentů této třídy. Často tráví čas na internetu volný čas respondenti z 8. třídy. Jde o 41 % respondentů této třídy. Naopak pouhá 2 % respondentů z šesté třídy volný čas na internetu netráví.

Jak děti nejčastěji tráví svůj volný čas lze vyčíst z následujícího grafu.

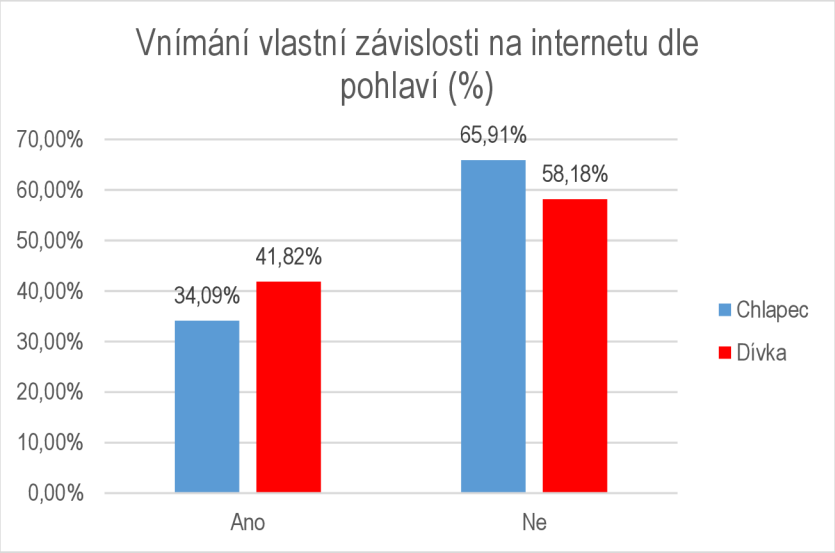
Graf č. 11 - Nejčastější způsob trávení volného času (%)



Žáci 4. třídy tráví volný čas nejčastěji s rodinou. Jde o 70 % z celkového počtu respondentů této třídy. Tento čas s přibývajícím věkem dětí klesá. U respondentů z šesté třídy jde o 50 % a u respondentů z 8. třídy již pouze o 30 % z celkového počtu respondentů těchto tříd. S přibývajícím věkem dětí naopak stoupá čas trávený s kamarády. U dětí ze 4. třídy jde o 23 %, u dětí z 6. třídy o 38 % a u dětí z 8. třídy o 41 % z celkového počtu respondentů z těchto tříd.

V jedné z otázek jsem se zabývala vnímáním vlastní závislosti na internetu. Výsledky jsou zobrazeny v následujícím grafu.

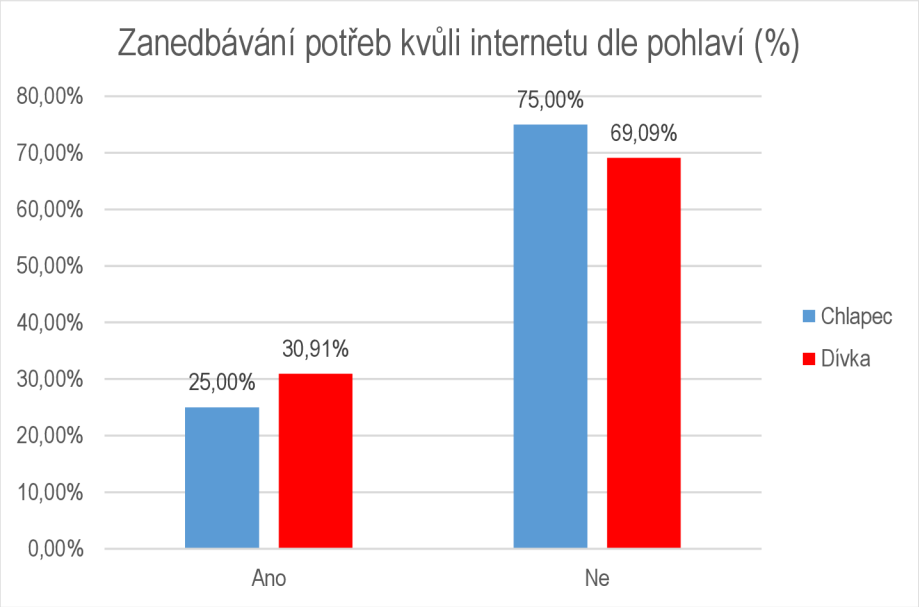
Graf č. 12 – Vnímání vlastní závislosti na internetu (%)



Většina respondentů se domnívá, že není závislá na internetu. U chlapců se jedná o 66 % respondentů, u dívek je to 58 %.

Následující graf ukazuje, jestli děti kvůli užívání internetu zanedbávají své potřeby.

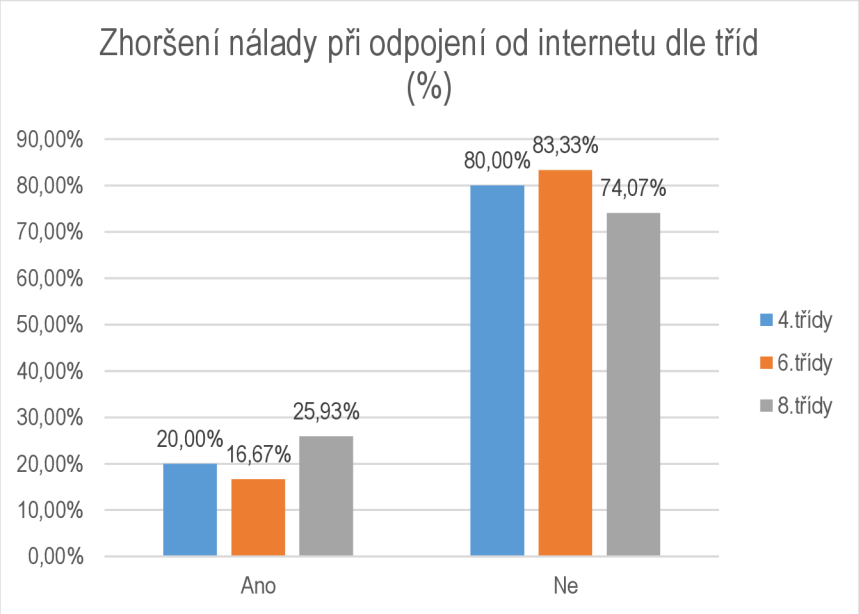
Graf č. 13 – Zanedbávání potřeby (např. jídlo, spánek) kvůli internetu (%)



Většina respondentů své potřeby kvůli internetu nezanedbává. Z celkového počtu respondentů – chlapců jde o 75 % a z celkového počtu respondentů – dívek o 69 %.

Zda se dětem zhorší nálada, když se musí odpojit od internetu dokumentují graf níže.

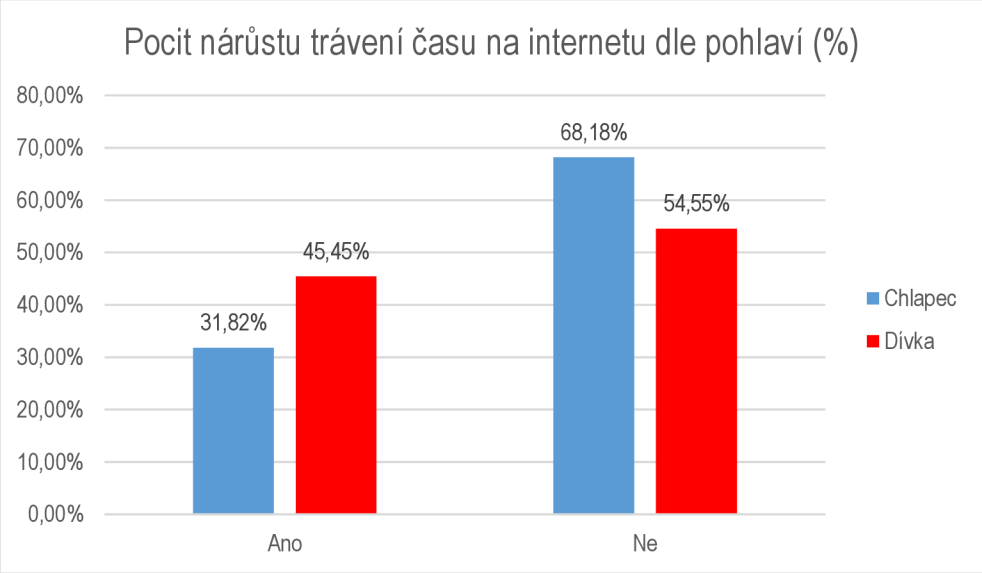
Graf č. 14– Zhoršení nálady při odpojení od internetu (%)



Je jednoznačné, že odpojení od internetu nemá na zhoršení nálady vliv u většiny respondentů. Jedná se o 80 % z celkového počtu respondentů. Mezi třídami je tento stav velice vyrovnaný. Nejméně tento stav snáší 26 % dotázaných respondentů z 8. třídy.

Dále jsem zjišťovala, zda si děti domnívají, že na internetu tráví stále více času. Výsledky jsou zobrazeny v následujícím grafu.

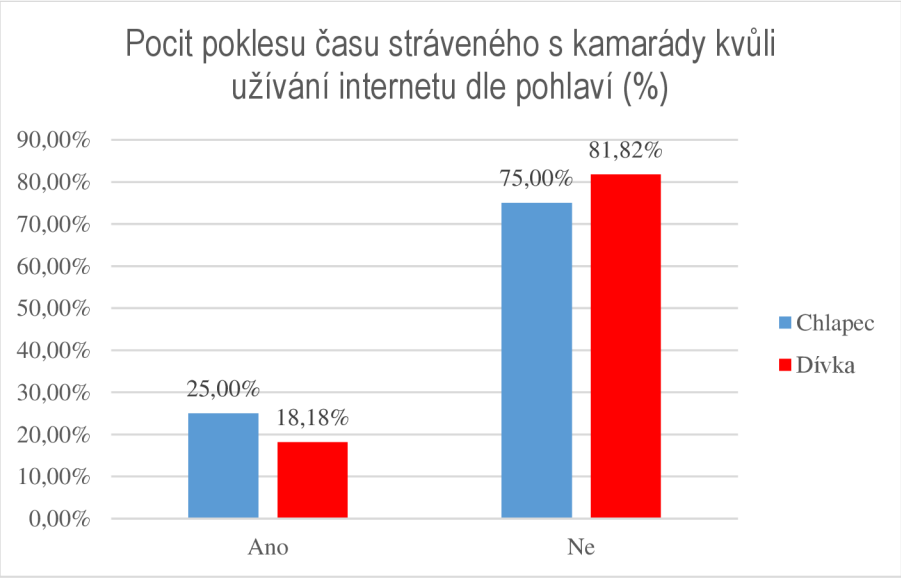
Graf č.15 -Pocit nárůstu trávení času na internetu (%)



Největší počet nemá pocit, že tráví na internetu stále více času. Jedná se o 68 % všech respondentů chlapců a 55 % všech respondentů dívek.

Pocitem poklesu času stráveným s kamarády kvůli užívání internetu jsem zabývala v grafu níže.

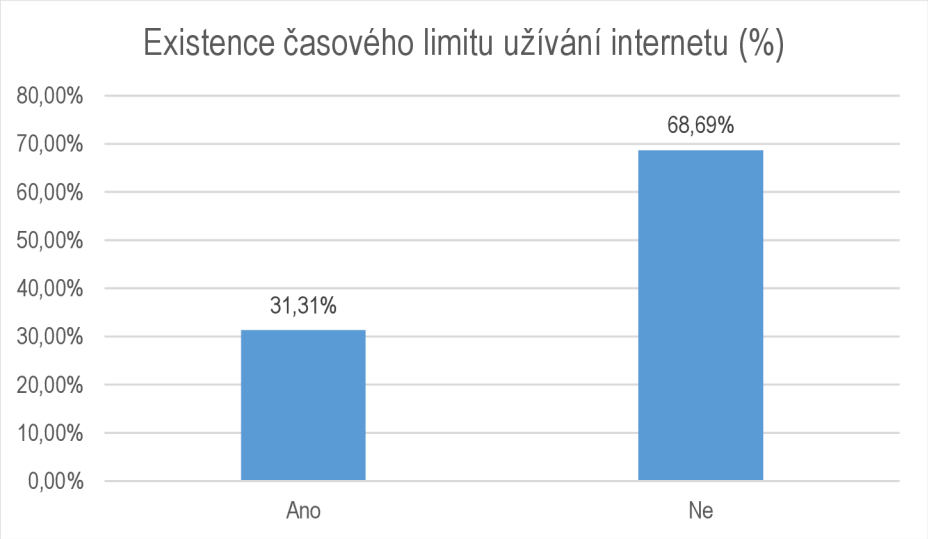
Graf č. 16 – Pocit poklesu času stráveného s kamarády kvůli užívání internetu (%)



Většina respondentů nemá pocit, že kvůli internetu tráví méně času s kamarády. Poměr mezi chlapci a dívkami je vyrovnaný.

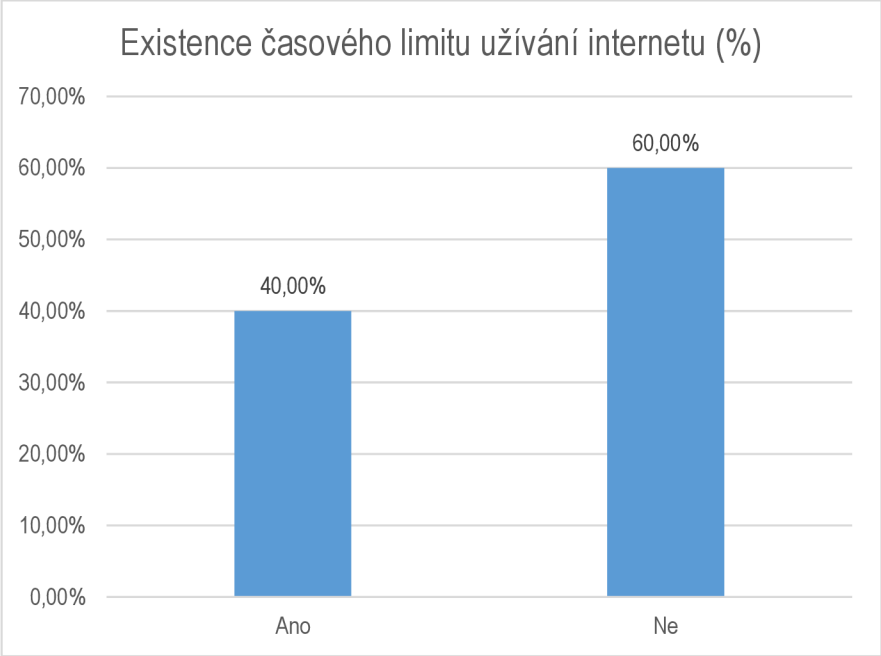
Dalším tématem, které jsem chtěla ověřit je existence časového limitu užívání internetu. Většina respondentů nemá stanovený časový limit užívání internetu. Jde o 69 % z celkového počtu respondentů, což dokumentuje graf níže.

Graf č. 17 – Existence časového limitu užívání internetu (%)



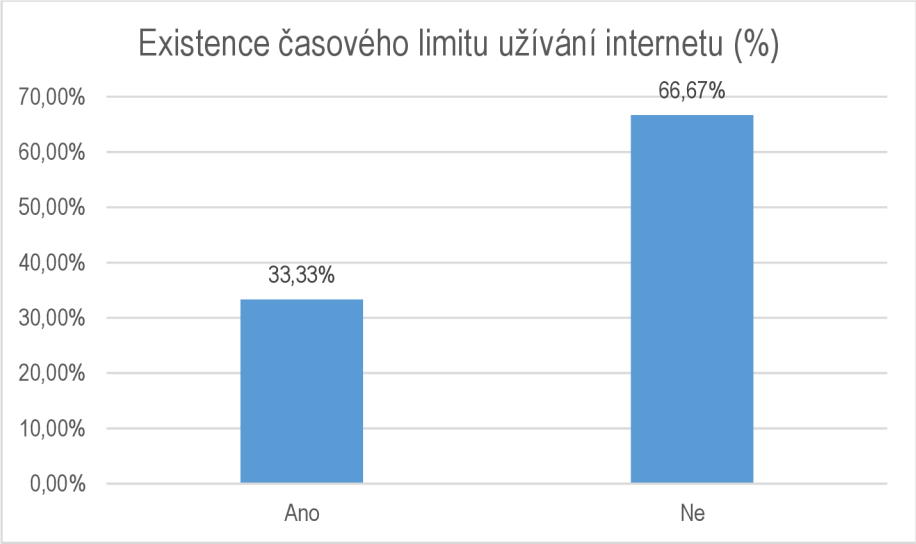
Většina respondentů nemá stanovený časový limit užívání internetu.

Graf č. 18 – Existence časového limitu užívání internetu (%) u žáků 4. třídy



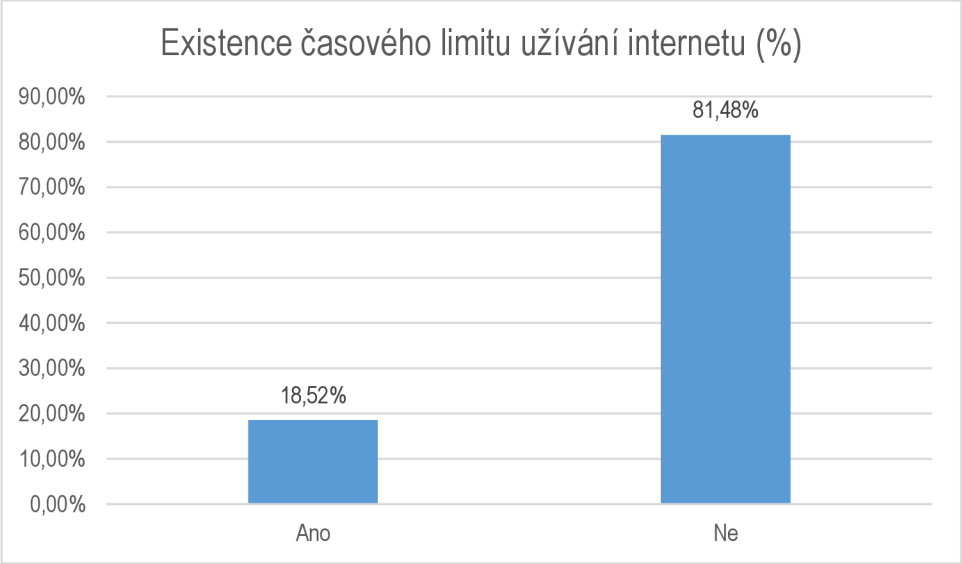
Existence časového limitu se u jednotlivých věkových kategorií respondentů odlišuje. U žáků 4. třídy byl čas užívání internetu kontrolován u 40 % dotázaných.

Graf č. 19 – Existence časového limitu užívání internetu (%) u žáků 6. třídy



U žáků 6. třídy lze vypozorovat podobný poměr existence časového limitu užívání internetu jako u žáků 4. třídy. V tomto případě 33 % dotázaných potvrdilo, že mají stanovený časový limit pro užívání internetu.

Graf č. 20 – Existence časového limitu užívání internetu (%)



U žáku 8. třídy lze již vypozorovat výrazný nárůst respondentů, kteří nemají stanovený časový limit pro užívání internetu (81 %).

4.6 Vyhodnocení předem stanovených hypotéz

H1: Více volného času na internetu stráví děti druhého stupně základní školy.

Tato hypotéza se **potvrdila**.

Nárůst času stráveného na internetu je však zaznamenán až u respondentů z 8. ročníku. U respondentů z ročníku šestého se naopak oproti respondentům z ročníku 4. čas strávený na internetu snížil.

H2: Více jak 55 % chlapců druhého stupně základní školy se věnuje hraním počítačových her.

Tato hypotéza se **potvrdila.**

Počítačovým hrám se věnuje 56 % chlapců z 6. třídy a 64 % chlapců z 8. třídy.

H3: Nejčastěji používaným zařízením u žáků druhého stupně je mobilní telefon.

Tato hypotéza se **potvrdila**.

Bylo zjištěno, že v případě 6. třídy je toto zařízení nejvíce používaným u 67 % všech respondentů této třídy a v případě žáků 8. třídy se jedná již o 74 % všech respondentů této třídy. Současně lze z výsledků zjištěných rovněž u 4. třídy konstatovat, že s věkem dětí roste zájem o používání mobilního telefonu.

H4: 60 % dětí si nedovedou představit den bez připojení na internetu.

Tato hypotéza se **nepotvrdila**.

Bez připojení k internetu si dovede představit den 78 % dívek a 75 % chlapců 4. třídy, 62 % dívek a 83 % chlapců 6. třídy a 79 % chlapců 8. třídy. Výjimkou jsou pouze dívky z 8. ročníku. U těch bylo zjištěno, že den bez internetu si dovede představit pouze 38 % všech dotázaných dívek tohoto ročníku. Bez připojení k internetu si tedy dovede představit den v průměru 69 % všech dotázaných respondentů.

H5: S přibývajícím věkem se snižuje kontrola času stráveného na internetu ze strany rodičů.

Tato hypotéza se **potvrdila**.

Časový limit pro užívání internetu má 40 % respondentů z 4. třídy, 33 % respondentů z 6. třídy a 19 % respondentů 8. třídy.

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce na téma novodobých, odborně nelátkových či behaviorálních závislostí se zaměřením na netolismus (závislost na internetu) a nomofobii, (závislostní chování k mobilnímu telefonu) bylo zmapovat možné projevy těchto nelátkových závislostí u dětí vybrané základní školy.

Jak je uvedeno v teoretické části, moderní mobilní telefon se díky možnosti připojení k internetu stává multifunkčním stále více dostupným zařízením, jehož oblíbenost neustále roste. Mobilní telefon jako nejčastěji využívané zařízení, byl potvrzen i provedeným výzkumem.

Zájem o užívání tohoto mobilního elektronického zařízení u děti s přibývajícím věkem vzrůstá. Nejedná se tedy již primárně o zařízení umožňující majiteli uskutečňovat telefonní hovory. Moderní telefony umožňují prohlížení internetu, komunikaci na sociálních sítích, přehrávání hudby a videí, hraní her a mnoho dalších funkcí, jde již o takové malé počítače.

Co se užívání internetu týká, teorii uvádí že děti jeho používáním často tráví více času, jak ve škole. Výzkumem bylo zjištěno, že skoro jedna třetina respondentů tráví připojením k internetu 5 – 6 hodin denně, což u některých z nich představuje stejný čas, jako čas strávený ve škole.

V souvislosti s užíváním mobilního telefonu a připojením na internet bylo šetřením prokázáno, že den bez mobilního telefonu a připojení k internetu si nejvíce nedokázaly představit dívky z 8. ročníku, naproti tomu si den bez mobilního telefonu a připojení k internetu nejvíce dokázali představit chlapci z 6. ročníku.

Online hry na elektronických zařízeních nejvíce vyhledávají chlapci, přičemž nejčastěji 1-2 hodiny denně ale s přibývajícím věkem vzrůstá i procento chlapů, kteří se této zábavě věnují 5-6 hodin denně.

Výzkumem bylo také zjištěno, že volný čas, které děti tráví s rodinou s přibývajícím věkem klesá. Tato zjištění se dalo očekávat, protože čas trávený dětmi s rodinou je přímo úměrný jejich věku a závislosti na rodičích, dospívání, formování zájmů a postupnému osamostatňování se.

Dobrou zprávou je skutečnost, že užíváním internetu nedochází u dětí napříč věkovým kategoriím k zanedbávání základních životních potřeb jako je např. jídlo a spánek a zanedbávání času tráveného s kamarády face to face.

Za uspokojivé považuji rovněž výsledek šetření, ze kterého je zřejmé, že valná většina dětí nemá rozpory s rodiči kvůli užívání internetu a rodiče s nimi nemusí řešit limity užívání internetu.

Méně uspokojivá se však jeví skutečnost, že pouze 66 % respondentů chlapců a 58 % respondentů dívek se domnívá, že není závislá na internetu a to zvláště, když

vezmeme v potaz, že pro zdroj informací a studijní účely využívá elektronická zařízení pouhých 27 % všech dotázaných respondentů. Internet je tedy respondenty užíván převážně pro komunikaci na sociálních sítích a k hraní online her. Lze tedy říci, že u dětí základní školy se začínají projevovat příznaky závislosti na internetu.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Knižní zdroje

ALTER, A. *Neodolatelné*. Brno: Host, 2018. ISBN: 978-80-7577-460-6.

ECKERTOVÁ, L.; DOČEKAL, D. *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče.* Brno: Computer Press, 2013. ISBN 978-80-251-3804-5.

FIELDING, O. *Digitální detox. Zbavte se závislosti na mobilu a internetu.* Brno: Albatros Media a.s., 2018. ISBN 978-80-264-1804-7.

FISCHER, S.; ŠKODA, J. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení.* 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5046-0.

GILLES, D. *Psychologie médií.* Praha: Grada, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80_247-3921-2.

NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost. Současné poznatky a perspektivy léčby.* 3. dopl. a opr. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-267-6.

POKORNÝ, V.; TELCOVÁ, J.; TOMKO, A. *Patologické závislosti.* 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. ISBN 80-86568-02-04.

SIEBERG, D. *Digitální dieta*. Praha: Synergie, 2011. ISBN 978-80-7370-315-8.

SMOLÍK, P. *Duševní a behaviorální poruchy: průvodce klasifikací, nástin nozologie, diagnostika*. 2. revid. vyd. Praha: Maxdorf, 2002. ISBN80-85912-18-X.

SPITZER, M. *Digitální demence. Jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7.

ŠEVČÍKOVÁ, A. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu.* Praha: Psyché (Grada), 2014. ISBN 978-80-210-7527-6.

Internetové zdroje

Adiktologická poradna 1. LF UK a VFN v Praze. *Jak se závislost na internetu definuje* [online]. 2010 [cit. 2022-10-10]. Dostupné z: https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-se-ze-zavislosti-na-internetu-dostat/

BEARD, K.W.; Wolf, E.M. *Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction* [online]. 2004 [cit.2022-10-10]. Dostupné z: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11710263

Centrum adiktologie, PK 1. LF UK v Praze a VFN v Praze.Výukový text.

Centurum adiktologie, PK 1. LF UK v Praze a VFN v Praze. Výukový text. Dostupné z: http://www.adiktologie.cz/

ČERNÁ, A. *Role mobilního telefonu v životě vysokoškolského studenta* [online]. 2019 [cit.2022-12-21]. Dostupné z: https://www.adiktologie.cz/file/517/cerna-bc-2019.pdf

HELENCOVÁ VONDRÁČKOVÁ. P.; VACEK. J.; KOŠATECKÁ. Z. *Závislostní chování na internetu a jeho léčba* [online]. 2009 [cit. 2022-10-2]. Dostupné z: http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2009_6_281_289.pdf

KOPECKÝ, K. *Trpíte nomofobií? Otestujte se!* Internetový portál E-BEZPEČÍ [online]. 2015 [cit. 2022-10-2]. Dostupné z: http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/1059-nomofobie

KOŠATECKÁ, Zdeňka. *Jak se rodí gambler.* Psychologie [online] Praha: Mindlab, 2014 [cit. 2023-01-02]. Dostupné z: https://psychologie.cz/jak-se-rodí-gambler/#.

MINAŘÍK, J. Národní informační centrum pro mládež. *Definice závislosti* [online]. 2018 [cit. 2022-12-13]. Dostupné z: http://www.nicm.cz/definice-zavislosti

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Školský zákon ve znění účinném ode dne 1.2.2022* [online] 2022, [cit.2023-10-22] Dostupné z: https://www.msmt.cz/dokumenty/skolsky-zakon-ve-zneni-ucinnem-ode-dne-1-2-2022

NEŠPOR, K. CSÉMY, L.*Bažení (craving). Společný rys mnoha závislostí a způsoby zvládání.* [online]. 1999 [cit. 2022-10-21]. Dostupné z: file://wxabroker1/rdrfld$/kopecna/Documents/Sta%C5%BEen%C3%A9%20soubory/cr12[1].pdf

VACEK, J. *Nelátkové závislosti. Závislost na internetu* [online]. 2011 [cit. 2022-12-22]. Dostupné z: https://www.adiktologie.cz/file/405/zavislost-na-internetu.pdf

VACEK, J. *Nelátkové závislosti. Behaviorální závislosti*[online]. 2011 [cit. 2022-10-21]. Dostupné z: https://www.adiktologie.cz/file/407/behavioralni-zavislosti.pdf

VACEK, J.; VONDRÁČKOVÁ P. Časopis České a slovenské psychiatrie. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie* [online]. 2014 [cit. 2022-10-21]. Dostupné z: http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=988

VACEK, J.; VONDRÁČKOVÁ, P. *Behaviorální závislost: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie.* Česká a slovenská psychiatrie[online].2014, [cit.2023-10-22] ISSN 1212-0383. Dostupné z: http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=960

VILÍMOVSKÝ, M. *Nomofobie – 5 kroků, jak se zbavit závislosti na chytrém telefonu* [online]. 2016 [cit. 2022-11-18]. Dostupné z: https://cs.medlicker.com/1061-nomofobie

VONDRÁČKOVÁ, P. *Léčba a následná péče: Kognitivně behaviorální terapie závislosti na internetu.* Klinika adiktologie [online].2014[cit. 2022-10-22] Dostupné z: http://adiktologie.cz/cz/articles/detail/72/4976/kognitivne-behavioralni-terapie-zavislost-na-interentu

YOUNG, Kimberly S. *Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences* [online]. 2004 [cit. 2023-01-02]. Dostupné z: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0002764204270278

SEZNAM ZKRATEK

Dr. – doktor/doktorka

DSM -5 – Diagnostický a statistický manuál duševních poruch

EU – Evropská unie

GPS - globální družicový polohový systém

ICD – 10 – Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize

ICT – informační a komunikační technologie

LF UK – Lékařská fakulta Univerzity Karlovy

MKN – 11 - Mezinárodní klasifikace nemocí, 11. revize

MKN – Mezinárodní klasifikace nemocí

MMS – multimediální zprávy

MUDr. – Doktor medicíny

PC – počítač

SMS – textové zprávy

SSRI – Antidepresiva SSRI

USA – Spojené státy americké

VFN – Všeobecná fakultní nemocnice

WHO - Světová zdravotnická organizace

SEZNAM GRAFŮ

GRAF Č.1 – POHLAVÍ RESPONDENTŮ PODLE TŘÍD (%) 31
GRAF Č. 2 - NEJČASTĚJI VYUŽÍVANÉ ZAŘÍZENÍ (%) 32
GRAF Č.3 – ČAS STRÁVENÝ UŽÍVÁNÍM ELEKTRONICKÉHO ZAŘÍZENÍ (%) 333
GRAF Č. 4 – ÚČEL POUŽÍVÁNÍ ELEKTRONICKÉHO ZAŘÍZENÍ (%) 333
GRAF Č. 5 – ÚČEL POUŽÍVÁNÍ ELEKTRONICKÉHO ZAŘÍZENÍ DLE POHLAVÍ (%) 34
GRAF Č. 6 – ÚČEL UŽÍVÁNÍ ELEKTRONICKÉHO ZAŘÍZENÍ DLE TŘÍDY A POHLAVÍ (%) 34
GRAF Č. 7 – POMĚR ČASU STRÁVENÉHO HRANÍM ONLINE HER U CHLAPCŮ (%) 35
GRAF Č. 8 – PŘEDSTAVA DNE BEZ INTERNETU (%) 36
GRAF Č. 9 - PŘEDSTAVA DNE BEZ MOBILNÍHO TELEFONU (%) 36
GRAF Č. 10 – FREKVENCE TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU NA INTERNETU (%) 37
GRAF Č. 11 - NEJČASTĚJŠÍ ZPŮSOB TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU (%) 37
GRAF Č. 12 – VNÍMÁNÍ VLASTNÍ ZÁVISLOSTI NA INTERNETU (%) 38
GRAF Č. 13 – ZANEDBÁVÁNÍ POTŘEBY (NAPŘ. JÍDLO, SPÁNEK) KVŮLI INTERNETU (%) ... 39
GRAF Č. 14– ZHORŠENÍ NÁLADY PŘI ODPOJENÍ OD INTERNETU (%) 39
GRAF Č.15 -POCIT NÁRŮSTU TRÁVENÍ ČASU NA INTERNETU (%) 40
GRAF Č. 16 – POCIT POKLESU ČASU STRÁVENÉHO S KAMARÁDY KVŮLI UŽÍVÁNÍ INTERNETU (%) 41
GRAF Č. 17 – EXISTENCE ČASOVÉHO LIMITU UŽÍVÁNÍ INTERNETU (%) 41
GRAF Č. 18 – EXISTENCE ČASOVÉHO LIMITU UŽÍVÁNÍ INTERNETU (%) U ŽÁKŮ 4. TŘÍDY 42
GRAF Č. 19 – EXISTENCE ČASOVÉHO LIMITU UŽÍVÁNÍ INTERNETU (%) U ŽÁKŮ 6. TŘÍDY 42
GRAF Č. 20 – EXISTENCE ČASOVÉHO LIMITU UŽÍVÁNÍ INTERNETU (%) U ŽÁKŮ 8. TŘÍDY 43

CHLÁDKOVÁ, K. Novodobé závislosti. České Budějovice 2023. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra sociální a charitativní práce. Vedoucí práce J. Mišovič.

Klíčová slova: závislost, nelátkové závislosti, sociální sítě, mobilní telefon, prevence závislostí, léčba

ABSTRAKT

Ve své bakalářské práci se zabývám problematikou novodobých nelátkových závislostí. Nelátkové závislosti jinými slovy závislosti bez substance či závislosti na procesech jsou závislostmi moderní doby. Doby, která je zahlcena informačními sítěmi a ovlivňována různými veřejnými médii.

Obecně se zabývám problematikou závislostí, jejich charakteristikou, definicí a znaky. V návaznosti na to se věnuji vybranému okruhu závislostí nelátkovým. Podrobněji analyzuji závislosti na internetu a závislosti na mobilu. Věnuji se popisu, charakteristice a vlivu rizikových faktorů, důsledkům, projevům a léčbě. Popisuji, jak lze tyto závislosti rozpoznat, a která supina je jimi nejvíce ohrožena.

Teoretické poznatky ověřuji ve výzkumné části, která obsahuje srovnání přístupu žáků tříd základní školy k internetu a mobilnímu telefonu.

Práce nabízí obecné poznatky o nelátkových závislostech, naznačuje cesty, jakými se vydat při snaze vymanit se z bludného kruhu závislostního chování. Poukazuji na nebezpečí, které v sobě nelátkové závislosti skrývají, a kterému lidé dobrovolně propadají.

ABSTRACT

Modern addiction

Key words: non-substance addiction, social networks, mobile phone, prevention of addiction, treatment.

My thesis is focused on non-substance addiction also know at the behavioral ones. The non-substance addiction which we may understand as the addiciton without any substance, is a phenomenon of modern times.

In general, I deal with the issue of addictions, their characterics, definition and signs. Following on from that, I focus on a selected range of non-substance addictions. A analyze internet addiction and mobile addiction in more detail. I am dedicated to the description, chracteristics and influence of risk factors, consequences, manifestation and treatment. I describe how these dependencies can be recognized and which group is the most at risk of them.

The practical part contains a comparison of access to the internet and mobile phones of students in grades of primary school the Husova.

My thesis offers general findings about the behavioural addictions, recommendations and possible solutions which can help addicts to get out of the vicious cicrle of their addictions. I point out to the perils of the non-substance addictions and the danger which is voluntarity adopted by people.